

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УПОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

РАССМОТРЕНА
на заседании предметной кафедры
учителей начальной школы
Протокол № 1 от 30 августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по УВР
 Ефейкина Г. Г.
30 августа 2022г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ Упоровская СОШ
 С. Н. Соп
Приказ № 216-од от 30 августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
в 4 классах
на 2022– 2023 учебный год

с. Упорово
2022

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена на основании следующих нормативных документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, приказ министерства образования и науки Российской Федерации N287от31 мая 2021г. "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования".

2. Примерная рабочая программа начального общего образования «Физическая культура» одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол 3/21 от 27.09.2021 г.

3. Программа «Физическая культура» автор В. И. Лях, предметная линия учебников системы «Школа России» 1—4 классы — М.: Просвещение, 2014.

4. Учебный план МАОУ СОШ, приказ №203од от 29.06.2022.г

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта: В. И. Лях. Физическая культура 1-4 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений.

Программа рассчитана на 66 часов (2 часа в неделю, 33 учебные недели).

Особенности краеведения (этнокультурных, исторических, экономических, географических, культурных, языковых, конфессиональных особенностей Тюменской области) изучаются через уроки физической культуры в объеме 8 часов.

Данная программа реализуется для учащихся, обучающихся по адаптированным программам.

Раздел 1. Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 4 классе.

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с баскетболом, волейболом и правилами проведения соревнований по этим видам спорта.

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук; упражнение «волна» вперёд, назад; упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста; шпагаты: поперечный или продольный; стойка на руках; колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; перемещение на лыжах; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы.

Раздел 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 4 классе

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре 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, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных

проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх трупп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

1) Знания о физической культуре:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

- формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
- характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
 - давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;
 - знать строевые команды;
 - знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
 - определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
 - определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
 - различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

2) Способы физкультурной деятельности:

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закалывающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т.д.;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры — в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);
- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений .
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
 - осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
 - моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
 - осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
 - осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
 - осваивать технические действия из спортивных игр.

Раздел 3. Тематическое планирование рабочей программы по предмету «Физическая культура» в 4 классе (68 часов в год, 2 часа в неделю)

№п/п	Тема раздела и темы уроков	Кол-во часов	Реализация воспитательного потенциала урока (виды, формы деятельности)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре	2	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
1.1	История развития физической культуры в России	1	привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/

1.2	История развития национальных видов спорта в Тюменской области	1	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/
2	Способы самостоятельной деятельности	6	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	инициирование и поддержка исследовательской и проектной деятельности школьников в рамках реализации ими разработанных проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения; организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
2.2	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
2.4	Оценка состояния осанки	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/
2.5	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
3	Физическое совершенствование	60	привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках	

			явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	
3.1	Оздоровительная физическая культура	4		
3.2	Упражнения для профилактики нарушения осанки	2	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/
3.3	Упражнения для снижения массы тела	1		
3.4	Закаливание организма	1		
4	Спортивно-оздоровительная физическая культура			
4.1	Гимнастика основа акробатики	13	организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
4.1.1	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	-применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/
		1		
		1		
		1		
	Акробатическая комбинация	1		

4.1.2	Акробатические упражнения Опорный прыжок	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
4.1.3	Упражнения на гимнастической перекладине.	3		
4.1.4	Знакомство с понятием «вис» и «упор»			
4.1.5	Способы хвата, выполнение различных хватов			
4.1.6	Танцевальные упражнения			
5.	Лёгкая атлетика	10		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
5.1	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой»	1	привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	https://mosobr.tv/release/8004 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
5.2	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	3		
5.3	Беговые упражнения	3		
5.4	Метание малого мяча на дальность			
6	Лыжная подготовка	10	-организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего	

			школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	
6.1	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
6.2	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	2		
	Передвижение на лыжах всеми известными способами			
	Спуски с горы на лыжах			
6.3	Подъем в гору способом «Лесенка»	2		
6.4	Подъем в гору «ёлочкой» Спуски и подъемы	1		
6.5	Учебные эстафеты на лыжах	1		
6.6		1		
6.7		1		
7	Подвижные	12	включение в урок игровых процедур,	

	и спортивные игры		которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	
7.1	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/start/195233/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/ esh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/
7.2	Подвижные игры общефизической подготовки	1	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/
7.3	Технические действия игры баскетбол	4		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/
7.4	Технические действия игры волейбол	3		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/
7.5	Технические действия игры футбол	3		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/
8	Прикладно - ориентированная физическая культура	11		включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока

8.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7	. организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
8.2		2		
8.3		1		
8.4		1		
	Выполнение норм ГТО			
	Эстафеты со скакалкой			
	Соревнования			

Раздел 3. Тематическое планирование рабочей программы по предмету «Физическая культура» в 4 классе

(66 часов в год, 2 часа в неделю)

№ урока	Раздел	Тема урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
	Знания о физической культуре		2		
1		Из истории развития физической культуры в России	1		
2		Из истории развития национальных видов спорта. Национальные виды спорта в Тюменской области	1		
	Способы самостоятельной деятельности		6		
3		Самостоятельная физическая подготовка	1		
4		Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		
5		Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		
6		Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		
7		Оценка состояния осанки	1		
8		Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1		

	Физическое совершенствование				
	Оздоровительная физическая культура		4		
9		Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		
10		Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		
11		Упражнения для снижения массы тела	1		
12		Закаливание организма	1		
	Спортивно-оздоровительная физическая культура				
	Гимнастика с основами акробатики		13		
13		Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений			
14		Акробатическая комбинация, правила составления акробатической комбинации, последовательность упражнений в ней.			
15		Акробатические упражнения			
16		Опорный прыжок, техника выполнения опорного прыжка, выделение его основных фаз.			
17		Выполнение подводящих упражнений к опорному прыжку			
18		Опорный прыжок по фазам в полной координации.			
19		Техника метания мяча. Метание мяча из за головы.			
20		Упражнения на гимнастической перекладине. Знакомство с понятием «вис» и «упор»			
21		Способы хвата, выполнение различных хватов			
22		Танцевальные упражнения. Знакомство с танцем летка-енка.			
23		Разучивание элементов танца стоя на месте.			
24		Выполняют элементы танца с прыжковыми			

		движениями с продвижением вперед.			
25		Выполняют танцевальные движения под музыку.			
	Лёгкая атлетика		10		
26		Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой» Упражнения в прыжках в высоту с разбега.			
27		Прыжок в высоту способом перешагивания, выделение его основных фаз.			
28		Выполнение подводящих упражнений для освоение техники прыжка.			
29		Выполнение прыжка в высоту способом перешагивания в полной координации.			
30		Беговые упражнения. Бег по соревновательной дистанции			
31		Выполнение низкого старта в последовательности команд «на старт», «внимание», «марш»			
32		Бег на дистанцию 30 м. с низкого старта. Финиш на дистанции 30м.			
33		Метание малого мяча на дальность, фазы и техника выполнения.			
34		Подводящие упражнения к метанию мяча на дальность.			
35		Метание мяча на дальность по фазам движения в полной координации.			
	<i>Лыжная подготовка</i>		10		
36		Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой Передвижение на лыжах двухшажным ходом	1		
37		Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1		
38		Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1		
39		Передвижение на лыжах всеми известными способами	1		

40		Передвижение на лыжах всеми известными способами	1		
41		Спуски с горы на лыжах	1		
42		Подъем в гору способом «Лесенка»	1		
43		Подъем в гору «ёлочкой» Спуски и подъемы	1		
44		Подъем в гору «ёлочкой» Спуски и подъемы	1		
45		Учебные эстафеты на лыжах	1		
	Подвижные и спортивные игры		12		
46		Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1		
47		Подвижные игры общефизической подготовки	1		
48		Технические действия игры баскетбол. Стойка баскетболиста.	1		
49		Технические действия игры баскетбол. Бросок двумя руками от груди с места.	1		
50		Бросок двумя руками от груди в условиях игровой деятельности	1		
51		Технические действия игры волейбол. Выполнение подводящих упражнений для выполнения боковой подачи.	1		
52		Выполнение боковой подачи	1		
53		Приём и передача мяча сверху двумя руками.	1		
54		Приём и передача мяча в условиях игровой деятельности	1		
55		Технические действия игры футбол, остановка мяча внутренней стороной стопы после его передачи	1		
56		Удар по мячу с двух шагов после его остановки	1		
57		Остановка и передача мяча в условиях игровой деятельности	1		
	Прикладноориентированная физическая культура		11		

58		Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Беговые упражнения. Бег на 1000 метров	1		
59		Беговые упражнения. Бег на 60 метров.	1		
60		Упражнения на перекладине. Подтягивание.	1		
61		Подтягивание	1		
62		Метание мяча в цель.	1		
63		Метание мяча в цель	1		
64		Прыжок в длину с места.	1		
65		Прыжок в длину с места	1		
66		Выполнение норм ГТО	1		
67		Выполнение норм ГТО	1		
68		Эстафеты	1		