

Аннотация к рабочей программе

учебного предмета «Физическая культура»

(3-4 класс)

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» обязательной предметной области «**Физическая культура**» разработана в соответствии с ФГОС НОО и реализуется 2 года с 3 по 4 класс.

Рабочая программа разработана МО учителей физической культуры, ОБЖ, технологии, искусства в соответствии с положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителя в школе по учебному предмету «ОБЖ».

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является частью ООП ООО определяющей:

- содержание учебного предмета;
- планируемые результаты освоения учебного предмета (личностные, метапредметные и предметные);
- тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания и возможностью использования ЭОР/ЦОР.

Рабочая программа обсуждена и принята методическим объединением учителей физической культуры, ОБЖ, технологии, искусства и согласована заместителем директора по учебно-воспитательной работе МБОУ Березинской СОШ 29.08.2023

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Березинская средняя общеобразовательная школа
Дятьковского района Брянской области

Выписка
из основной образовательной программы
основного общего образования

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для основного общего образования
3-4 классов

Выписка верна 30.08.2023


Директор школы Бабич В.В

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Брянской области

Отдел образования администрации Дятьковского района

МБОУ Березинская СОШ

<p>"Рассмотрено на МО и рекомендовано к утверждению" Руководитель МО <i>В.Н.Мариничева</i> Протокол № <u>1</u> От «28» августа 2023г.</p>	<p>"Согласовано" ЗД по УВР <i>О.К.Серёгина</i> О.К.Серёгина От «29» августа 2023г.</p>	<p>"Утверждаю" Директор школы <i>В.В. Бабич</i> В.В. Бабич Приказ № <u>230</u> «30» августа 2023г.</p> 
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 235527)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 3-4 классов

г. Березино 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности») на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее – ФГОС НОО), Федеральной образовательной программы начального общего образования (далее – ФОП НОО), Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» (далее – ФРП «Физическая культура»), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

На уровне начального общего образования изучение физической культуры имеет особое значение в развитии обучающегося. Приобретенные знания, опыт выполнения предметных и универсальных учебных действий на материале физической культуры будут востребованы в жизни.

Предметом обучения физической культуре является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Изучение физической культуры направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Центральной идеей конструирования содержания и планируемых результатов обучения физической культуре является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с ее базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов, отведенных на изучение «Физической культуры», - 136 (3-4 классы – 2 часа в неделю в каждом классе): в 3-4 классах – по 68 ч.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Изучение физической культуры на уровне начального, основного и среднего образования направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения предмета «Физическая культура» у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

в области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

в области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

в области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

в области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

в области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и

применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

в области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

в области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

в области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

в области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

в области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

в области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

в области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

в области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

в области нравственной культуры:

- » способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

в области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать

безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

в области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

в области коммуникативной культуры:

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

в области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/ п	Наименован ие разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы	
Раздел 1. Физические нагрузки					
1.1	Закаливание	3			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
1.2	Метание	5			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
1.3	Прыжки	4			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
1.4	Бег	11			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		23			
Раздел 2. Спорт					
2.1	Подвижные игры	7			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Гимнастика	6			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Льжи	11			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.4	Баскетбол	6			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.5	Волейбол	7			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.6	Футбол	8			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		45			
Резервное время					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	Из истории физической культуры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2	Особенности физической культуры разных народов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
3	Физическая нагрузка	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4	Физические упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
5	Закаливание	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
6	Режим дня	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
7	Физическое развитие и физическая подготовленность	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
8	Осанка	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
9	Обобщающий урок «Физкультура – твой друг!»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
10	История происхождения легкой атлетики	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
11	Легкоатлетические упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
12	Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
13	Метание в цель	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
14	Метание на дальность	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
15	Прыжок в длину с места	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/

16	Прыжковые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
17	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
18	Челночный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
19	Бег на короткие дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
20	Высокий старт	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
21	Итоговый урок «Мы быстрые и меткие»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
22	Национальные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
23	Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
24	Национальные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
25	Игры моей Родины	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
26	Итоговый урок по разделу «Игры для ловких и сообразительных»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
27	История гимнастики	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
28	Кувырок назад	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
29	Тренируем вестибулярный аппарат	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
30	Скорость, ловкость и сноровка	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
31	Мост	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
32	Развиваем гибкость и грацию	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
33	Готовимся к уроку лыжной подготовки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/

34	Как подняться в горку	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
35	Как спуститься и не упасть	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
36	Передвижения лыжника	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
37	Итоговый урок по лыжной подготовке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
38	Выдающиеся лыжники России	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
39	История баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
40	Передвижение в баскетболе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
41	Я играю не один	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
42	Ведение баскетбольного мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
43	Укрепляем руки и ноги	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
44	Учимся бросать в кольцо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
45	Отрабатываем приемы в парах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
46	Итоговый урок «Главное в баскетболе!»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
47	История волейбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
48	Перемещение игрока в волейболе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
49	Разминка волейболиста	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
50	Верхний прием мяча в паре	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
51	Верхний прием мяча у стены	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
52	Подача снизу и боком	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/

53	Итоговый урок «Путешествие в страну «Волейболию»»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
54	История футбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
55	Стойки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
56	Перемещения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
57	Пас	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
58	Удар внутренней стороной стопы	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
59	Фигурное ведение мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
60	Итоговый урок «Лига футбольных чемпионов»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
61	Я узнаю о бассейне	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
62	Итоговый урок по разделу «Плавать должен уметь каждый!»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
63	Волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
64	Баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
65	Футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
66	Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
67	Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
68	Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Легкая атлетика					
1.1	Закаливание	2			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
1.2	Метание мяча	4			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
1.3	Прыжки	6			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
1.4	Бег	7			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		19			
Раздел 2. Спортивные игры					
2.1	Гимнастика	9			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Льжи	10			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.3	Баскетбол	7			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.4	Волейбол	12			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.5	Футбол	9			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.6	Подвижные игры	2			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		49			
Резервное время					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		

1	Развитие физической культуры в России	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2	Физическая нагрузка и ЧСС	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
3	Правила предупреждения травматизма	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4	Наблюдаем за развитием	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5	Закаливание	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
6	Обобщающий урок	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
7	«Береги здоровье смолоду!»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
8	История легкой атлетики	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
9	Легкоатлетические упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
10	Техника метания мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
11	Метание большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
12	Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
13	Техники выполнения прыжков	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
14	Прыжковые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
15	Прыжок в высоту способом «перешагивани	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	е»					
16	Развиваем выносливость	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
17	Совершенствование техники бега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
18	Бег на короткие дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
19	Бег на скорость и выносливость	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
20	Развитие скоростно-силовых способностей	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
21	Национальные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
22	Играем все!	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
23	Национальные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
24	Подвижные национальные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
25	Развиваем ловкость, быстроту, смекалку	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
26	Гимнастика	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
27	Комплексы упражнений по гимнастике	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
28	Акробатические упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
29	Тренируем вестибулярный аппарат	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
30	Скоростно-силовые качества	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
31	Опорный прыжок	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
32	Комплекс упражнений на развитие равновесия	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
33	Совершенствуе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	м координационн ые способности					
34	История лыж	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
35	Лыжные повороты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
36	Лыжные подъемы	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
37	Техника подъема «Лесенка»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
38	Спуски на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
39	История баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
40	Стойки и передвижения баскетболиста	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
41	Техника передачи мяча в баскетболе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
42	Совершенствование техники мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
43	Развитие скоростно-силовых способностей	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
44	Техника броска баскетбольного мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
45	Обобщающий урок «Мы играем в баскетбол!»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
46	История волейбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
47	Перемещения в волейболе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
48	Разминка	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
49	Играем в волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
50	Мяч летит, руки вверх!	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
51	Готовься принимать мяч,	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	руки вниз!					
52	Упражнения со стеной	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
53	Обобщающий урок «Мы играем в волейбол!»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
54	История футбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
55	Стойки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
56	Перемещения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
57	Пас	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
58	Удар внутренней стороной стопы	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
59	Фигурное ведение мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
60	Итоговый урок «Лига футбольных чемпионов»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
61	Я узнаю о бассейне	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
62	Итоговый урок по разделу «Плавать должен уметь каждый!»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
63	Волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
64	Баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
65	Футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
66	Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
67	Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
68	Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/4/
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях – 6-е издание – М.: просвещение, 2019

<https://resh.edu.ru/subject/13/>