

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**


**Министерство просвещения Оренбургской области**

**Управление образование Администрации муниципального  
образования**

**Оренбургского района Оренбургской области**

**МБОУ "Соловьевская СОШ"**

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО

 Крамарова М.Ф.

Протокол № 1

от "23" августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР

  
Заятдинова А.Н.

от "25" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ  
"Соловьевская СОШ"

 Курбанаев  
Е.А.

Приказ № 108/01-09

от "30" августа 2023 г.

**Рабочая программа  
(ID 5013198)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для обучающихся 4 класса

п. Соловьевка 2023

## 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.

Вариативный модуль (не менее 1 часа в неделю) реализован в рабочей программе модулем «Спорт». Основной содержательной направленностью вариативного модуля является физическая подготовка учащихся к выполнению нормативов "Президентских состязаний" и нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования».

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Знания о физической культуре.** Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

**Способы самостоятельной деятельности.** Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

**Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.** Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

*коммуникативные УУД:*

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### **Предметные результаты**

К концу обучения **в четвёртом классе** обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в показателях.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0	01.09.2022	обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;; обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат —защитников Отечества;; обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> <a href="https://multiurok.ru/files/urok-po-russkomu-iazyku-50.html">https://multiurok.ru/files/urok-po-russkomu-iazyku-50.html</a> <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/</a> <a href="https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf">https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf</a>
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1	05.09.2022	знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> <a href="https://multiurok.ru/files/urok-po-russkomu-iazyku-50.html">https://multiurok.ru/files/urok-po-russkomu-iazyku-50.html</a> <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/</a> <a href="https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf">https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf</a>
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	2	15.09.2022 19.09.2022	обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> <a href="https://multiurok.ru/files/urok-po-russkomu-iazyku-50.html">https://multiurok.ru/files/urok-po-russkomu-iazyku-50.html</a> <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/</a> <a href="https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf">https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf</a>
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	12.09.2022	обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;; выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> <a href="https://multiurok.ru/files/urok-po-russkomu-iazyku-50.html">https://multiurok.ru/files/urok-po-russkomu-iazyku-50.html</a> <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/</a> <a href="https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf">https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf</a>

2.3.	<b>Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности</b>	1	0	1	08.09.2022	обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;; составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;; измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> <a href="https://multiurok.ru/files/urok-po-russkomu-iazyku-50.html">https://multiurok.ru/files/urok-po-russkomu-iazyku-50.html</a> <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/</a> <a href="https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf">https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf</a>
2.4.	<b>Оказание первой помощи на занятиях физической культурой</b>	1	0	1	23.09.2022	обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;; разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя);; 1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);; 2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы);	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> <a href="https://multiurok.ru/files/urok-po-russkomu-iazyku-50.html">https://multiurok.ru/files/urok-po-russkomu-iazyku-50.html</a> <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/</a> <a href="https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf">https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf</a>
Итого по разделу		5						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								



3.1.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	1	0	1	06.04.2023	выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела;; 1) и. п. — стойка руки на поясе; 1—4 — поочерёдно повороты туловища в правую и левую сторону;; 2) и. п. — стойка руки в стороны; 1 — наклон вперёд с касанием левой рукой правой ноги; 2 — и. п.; 3—4 — то же, но касанием правой рукой левой ноги;; 3) и. п. — стойка руки в замок за головой; 1—4 — вращение туловища в правую сторону; 5—8 — то же, но в левую сторону;; 4) и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 — подъём левой вверх, 2—3 — сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4 — и. п.; 5—8 — то же, но с правой ноги;; 5) и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1—4 — попеременная работа ног — движения велосипедиста;; 6) и. п. — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься;; 7) скрёстный бег на месте;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> <a href="https://multiurok.ru/files/urok-po-russskomu-iazyku-50.html">https://multiurok.ru/files/urok-po-russskomu-iazyku-50.html</a> <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/</a> <a href="https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf">https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf</a>
3.2.	<b>Закаливание организма</b>	1	0	1	10.04.2023	разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;; обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> <a href="https://multiurok.ru/files/urok-po-russskomu-iazyku-50.html">https://multiurok.ru/files/urok-po-russskomu-iazyku-50.html</a> <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/</a> <a href="https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf">https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf</a>
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</b>	1	0	1	17.10.2022	обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> <a href="https://multiurok.ru/files/urok-po-russskomu-iazyku-50.html">https://multiurok.ru/files/urok-po-russskomu-iazyku-50.html</a> <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/</a> <a href="https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf">https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf</a>

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Акробатическая комбинация</b>	4	0	4	20.10.2022 03.11.2022	обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;; разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты);;	Зачет; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> <a href="https://multiurok.ru/files/urok-po-russskomu-iazyku-50.html">https://multiurok.ru/files/urok-po-russskomu-iazyku-50.html</a> <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/</a> <a href="https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf">https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf</a>
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Опорный прыжок</b>	2	0	2	07.11.2022 10.11.2022	наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их; выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);; описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> <a href="https://multiurok.ru/files/urok-po-russskomu-iazyku-50.html">https://multiurok.ru/files/urok-po-russskomu-iazyku-50.html</a> <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/</a> <a href="https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf">https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf</a>
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Упражнения на гимнастической перекладине</b>	4	0	4	14.11.2022 24.11.2022	знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;; знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);; выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);; разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине;; 1 — подъём в упор с прыжка;; 2 — подъём в упор переворотом из вися стоя на согнутых руках;	Зачет; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> <a href="https://multiurok.ru/files/urok-po-russskomu-iazyku-50.html">https://multiurok.ru/files/urok-po-russskomu-iazyku-50.html</a> <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/</a> <a href="https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf">https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Танцевальные упражнения</b>	1	0	1	28.11.2022	выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд;; 1—4 — небольшие подскоки на месте;; 5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> <a href="https://multiurok.ru/files/urok-po-russskomu-iazyku-50.html">https://multiurok.ru/files/urok-po-russskomu-iazyku-50.html</a> <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/</a> <a href="https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf">https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf</a>

4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</b>	1	0	1	22.09.2022	обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); разучивают правила профилактики	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> <a href="https://multiurok.ru/files/urok-po-russkomu-iazyku-50.html">https://multiurok.ru/files/urok-po-russkomu-iazyku-50.html</a> <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/</a> <a href="https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf">https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf</a>
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Упражнения в прыжках в высоту с разбега</b>	1	0	1	26.09.2022	наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> <a href="https://multiurok.ru/files/urok-po-russkomu-iazyku-50.html">https://multiurok.ru/files/urok-po-russkomu-iazyku-50.html</a> <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/</a> <a href="https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf">https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf</a>
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Беговые упражнения</b>	4	0	4	29.09.2022 10.10.2022	наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м; выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> <a href="https://multiurok.ru/files/urok-po-russkomu-iazyku-50.html">https://multiurok.ru/files/urok-po-russkomu-iazyku-50.html</a> <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/</a> <a href="https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf">https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf</a>
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Метание малого мяча на дальность</b>	1	0	1	13.10.2022	наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения; выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> <a href="https://multiurok.ru/files/urok-po-russkomu-iazyku-50.html">https://multiurok.ru/files/urok-po-russkomu-iazyku-50.html</a> <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/</a> <a href="https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf">https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf</a>
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". <b>Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой</b>	1	0	1	08.12.2022	обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> <a href="https://multiurok.ru/files/urok-po-russkomu-iazyku-50.html">https://multiurok.ru/files/urok-po-russkomu-iazyku-50.html</a> <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/</a> <a href="https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf">https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf</a>

4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	3	0	3	12.12.2022 19.12.2022	выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками;; выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> <a href="https://multiurok.ru/files/urok-po-russkomu-iazyku-50.html">https://multiurok.ru/files/urok-po-russkomu-iazyku-50.html</a> <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/</a> <a href="https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf">https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf</a>
4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	0	01.12.2022	обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> <a href="https://multiurok.ru/files/urok-po-russkomu-iazyku-50.html">https://multiurok.ru/files/urok-po-russkomu-iazyku-50.html</a> <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/</a> <a href="https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf">https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf</a>
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	1	0	1	05.12.2022	наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализирую и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения;;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> <a href="https://multiurok.ru/files/urok-po-russkomu-iazyku-50.html">https://multiurok.ru/files/urok-po-russkomu-iazyku-50.html</a> <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/</a> <a href="https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf">https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf</a>
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</b>	1	0	0	26.12.2022	обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> <a href="https://multiurok.ru/files/urok-po-russkomu-iazyku-50.html">https://multiurok.ru/files/urok-po-russkomu-iazyku-50.html</a> <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/</a> <a href="https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf">https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf</a>
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры общефизической подготовки</b>	3	0	3	29.12.2022 12.01.2023	разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;; самостоятельно организуют и играют в подвижные игры;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> <a href="https://multiurok.ru/files/urok-po-russkomu-iazyku-50.html">https://multiurok.ru/files/urok-po-russkomu-iazyku-50.html</a> <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/</a> <a href="https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf">https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf</a>

4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Технические действия игры волейбол</b>	8	0	8	16.01.2023 09.02.2023	наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи;; 1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);; 2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния;; 3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;; выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований;; наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;; выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками;; 1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении;; 2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах;; 3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку;; выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности;	Зачет; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> <a href="https://multiurok.ru/files/urok-po-russkomu-iazyku-50.html">https://multiurok.ru/files/urok-po-russkomu-iazyku-50.html</a> <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/</a> <a href="https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf">https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf</a>
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Технические действия игры баскетбол</b>	6	0	6	13.02.2023 06.03.2023	наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;; выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол;; 1 — стойка баскетболиста с мячом в руках;; 2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации);; 3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;; выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности;	Зачет; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> <a href="https://multiurok.ru/files/urok-po-russkomu-iazyku-50.html">https://multiurok.ru/files/urok-po-russkomu-iazyku-50.html</a> <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/</a> <a href="https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf">https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf</a>

4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Технические действия игры футбол</b>	6	0	6	09.03.2023 03.04.2023	наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности;	Зачет; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> <a href="https://multiurok.ru/files/urok-po-russkomu-iazyku-50.html">https://multiurok.ru/files/urok-po-russkomu-iazyku-50.html</a> <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/</a> <a href="https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf">https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.p df</a>
Итого по разделу		49						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	10	1	9	13.04.2023 18.05.2023	демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Зачет; Практическая работа; Тестирование;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a> <a href="https://multiurok.ru/files/urok-po-russkomu-iazyku-50.html">https://multiurok.ru/files/urok-po-russkomu-iazyku-50.html</a> <a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/</a> <a href="https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf">https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.p df</a>
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	64				

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

**Физическая культура, 4 класс /Лисицкая Т.С. Новикова Л.А.**

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**<https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf>**

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

**<https://resh.edu.ru/subject/9/4/>**

**<https://multiurok.ru/files/urok-po-russkomu-iazyku-50.html>**

**<https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-fizichieskoi-kul-tury-vo-4-klassie>**

**<https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/4-class/>**

**<https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf>**

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

**Мячи, скакалки, лыжи, обручи, гимнастическая скамейка, шведская стенка, канат, теннисные мячи, сетка волейбольная, кольца баскетбольные, секундомер, сантиметровая лента, компьютер**

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

**Мячи, скакалки, лыжи, обручи, гимнастическая скамейка, шведская стенка, канат, теннисные мячи, сетка волейбольная, кольца баскетбольные, секундомер, сантиметровая лента, компьютер**



## **Критерии и нормы оценивания**

Внутренняя оценка предметных и метапредметных результатов обучающихся включает в себя стартовое, текущее (формирующее) и промежуточное (итоговое) оценивание.

Предметом стартового оценивания, которое проводится в начале каждого учебного года, является определение остаточных знаний и

умений обучающихся относительно прошедшего учебного года, позволяющего организовать эффективно процесс повторения и определить эффекты от обучения за прошлый учебный год.

Формы стартового оценивания: сдача нормативов Предметом текущего(формирующего) оценивания является операциональный состав предметных способов действия и универсальные учебные действия для определения проблем и трудностей в освоении предметных способов действия и УУД и планирования работы по ликвидации возникших проблем и трудностей.

Формы текущего оценивания: персонифицированные мониторинговые исследования, уровневые итоговые контрольные работы по физической культуре, включающие проверку сформированности базового уровня (оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник научится») и повышенного уровня оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник получит возможность научиться», проектные и исследовательские работы.

Предметом промежуточного (итогового) оценивания на конец учебного года является уровень освоения обучающимися культурных предметных способов и средств действия, а также УУД.

Формы промежуточной (итоговой) аттестации: типовые задания по оценке личностных результатов, итоговые проверочные работы по предмету физическая культура, сдача нормативов

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и

результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения,

вливают на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено.

Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ 1-4 КЛАСС:**

**Контроль и оценка успеваемости по предмету «Физическая культура»** Педагогический контроль имеет много сторон. Это и тестирование, и наблюдение за деятельностью учащихся и оценка овладения ими программного материала. Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

**Качественный показатель успеваемости** - это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Количественные показатели успеваемости** - это сдвиги в физической подготовке, складывается из: показателей развития основных физических качеств: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний (скоростно- силовых, силовой выносливости и др.). Количественные показатели в сочетании с глубоким качественным анализом результатов деятельности выступают как единое целое всесторонней оценки успеваемости с учетом физической подготовки, состоянием здоровья, пола обучаемого. Учитель должен ориентироваться не на наличный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменений за определенный период.

**Особенностями оценки успеваемости по физической культуре является:**

- учет психических особенностей, состояний и телосложение (рост, вес, тип сложения), физическое развитие, физические качества, состояние здоровья;
- широкий диапазон критериев: знание о физической культуре, конкретные двигательные навыки, умения, способность осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, способности использовать полученные знания и физические упражнения в нестандартных условиях;
- наличие объективных количественных слагаемых оценки позволяющих более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.

**Виды учета:**- предварительный (на первых уроках, в начале изучения отдельных тем и разделов программы.) - текущий и итоговый.

## **ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ**

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

**1. По основам знаний.** Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы. **Метод опроса** применяется в устной и письменной. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок. **Программированный метод** заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально. **Эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности.** Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

## **2. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

**Оценка «5»** — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Оценка «2»** - упражнение не выполнено.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный. **Метод открытого наблюдения** заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий. **Вызов как метод оценки** используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия. **Метод упражнений** предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий. **Суть комбинированного метода** состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять **индивидуально, и фронтально**, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

### **3. По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание **особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся**. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

#### **УЧЕТ И ОЦЕНКА УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.**

Оценивание учебных достижений умений, навыков и знаний учащихся осуществляется по пятибалльной системе. Учет осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы. Организуется он по четвертям, выставляется годовая оценка по физической культуре. **Оценка каждого ученика по физической культуре** выставляется не только на основе приема контрольных нормативов, но и в результате оценки техники выполнения упражнений, усвоения теоретико-методических знаний, участие в соревнованиях, посещение уроков и личные достижения учащихся на протяжении учебного года (самостоятельные занятия, выполнение домашнего задания). На основе данных показателей учитель может применять разнообразные системы начисления «бонусных» баллов. При этом необходимо, чтобы учебные нормативы были сданы каждым учеником не ниже, чем на «удовлетворительно».

#### **Характеристика цифровой оценки (отметки).**

**Оценка «5»** - за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** - допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** - допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** - упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок или нежелание выполнять упражнение.

**Оценка «1»** отказ от выполнения задания.

#### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. **Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся: (старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении

прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

В начале учебного года учитель может, проводит диагностическое тестирование уровня физической подготовленности учащегося с фиксированием результатов в рабочем журнале (например: нормативная база комплекса «ГТО»).

**Итоговая оценка успеваемости** по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к **подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях**, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к **специальной медицинской группе А**, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия. Учащиеся, отнесенные к **специальной медицинской группе Б**, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний» (тесты теоретические, доклад, сообщение, опрос по разделам учебной программы).

**Домашние задания для самостоятельного выполнения** физических упражнений учащиеся получают на уроках физической культуры. Они предусматривают постепенный рост результативности, должны быть направлены на повышение двигательного режима доступных для выполнения в домашних условиях. Домашние задания задаются на серию уроков на основе пройденного материала. **Контролем за выполнением домашнего задания** является отслеживание динамики физического состояния учащихся: прирост результатов в овладении двигательными действиями и показателями физической подготовленности.

№п\п	Подвижные игры и подвижные игры на основе спортигр	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1.	Название и правила проведения подвижных игр	Активно участвует в 2-3 играх. Знает правила.	Владеет названиями правилами, играет	Описание игры
2.	Ловля, передачи, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой деятельности.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники

3.	Подбрасывание, подача мяча двумя руками, передача мяча 2-мя руками в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой деятельности.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники
----	---	--	----------------------------------	------------------