

Администрация Армизонского муниципального района

МАОУ Южно - Дубровинская средняя общеобразовательная школа

ул. Береговая дом 8 с. Южно-Дубровное, Армизонский район, Тюменская область 627234 тел.(834547) 37-2-68, факс (834547) 37-2-68

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

« 30 » 08 2022 г.

Протокол № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 /Михайлова С.Г./

« 31 » 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора школы

« 01 » 09 2022 г. № 135-00

 /А.С.Колодочко/



Рабочая программа

Наименование учебного предмета **Физическая культура.**

Класс 4

Уровень начального общего образования

Учитель **Усольцев Андрей Николаевич.**

Срок реализации программы **2022-2023 учебный год**

Количество часов по учебному плану всего 68 часов в год; в неделю 2 часа

Рабочую программу составил: **Усольцев Андрей Николаевич.**

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	практические работы		
1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	В течении года		Знать, когда и зачем разработан и внедрён комплекс ГТО. Уметь самостоятельно регистрироваться на сайте ГТО, ориентироваться в нормативах ГТО. Уметь организовать самостоятельные занятия по тренировке тестовых упражнений. Соблюдать технику безопасности при занятиях физкультурой. Знать все ступени сдачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	РЭШ, ЯКласс
2	Лёгкая атлетика.	28		Знать историю легкой атлетики; Рассказывать об истории Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Знать историю олимпийских игр, символику олимпийских игр. Уметь определять и характеризовать общеразвивающие упражнения и их направленность; виды легкой атлетики; Объяснять последовательность выполнения упражнений; технические особенности. Использовать получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».	РЭШ, ЯКласс
3	Гимнастика с основами акробатики.	10		Изучать историю гимнастики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Различать предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевать правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	РЭШ, ЯКласс
4	Лыжные гонки	23		Знать историю развития лыж и лыжного спорта, в том числе в России. Знать биографии и узнавать Российских спортсменов-лыжников. Соблюдать правила поведения на улице во время движения к месту занятия. Применять правила подбора экипировки для занятий по лыжной подготовке. Выполнять правила обращения с лыжами, транспортировки лыжного инвентаря. Принятие участие в сдаче норм ВФСК «ГТО».	РЭШ, ЯКласс

5	Подвижные и спортивные игры.	7		Знать исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр. Иметь представление: об истории зарождения игровых видов спорта на примере футбола, волейбола и баскетбола; о современном развитии футбола, волейбола и баскетбола, правилах игры. Знать и отличать футбольные, волейбольные и баскетбольные клубы по их символике.	РЭШ, ЯКласс
---	------------------------------	---	--	--	-------------

Календарно – тематическое планирование для 4 класса

Календарно-тематическое планирование для 7 класса						
№ п/ п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Формы и виды контроля	Функциональная грамотность
		всего	практические работы			
Легкая атлетика (16 часов)						
1	Инструктаж по ТБ. История развития физической культуры. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Страницы истории ГТО – прошлое и настоящее. Задачи и цели комплекса ГТО					Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.
2	Низкий старт.					Владение разными видами информации
3	Бег 30м. Подготовка к сдаче норм ГТО.					Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
4	Прыжки в длину с места.					Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
5	Беседа о физической нагрузке и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Высокий					Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового

	старт с пробеганием отрезков по 100 м.					образа жизни и социальной ориентации.
6	Низкий старт, 30м. Сдача норм ГТО.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
7	Метание мяча на дальность.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
8	Техника броска набивного мяча.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
9	Бросок набивного мяча (1 кг).					Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
10	Челночный бег (3x10).					Владение разными видами информации.
11	Техника передачи эстафетной палочки.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
12	Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО.					Владение разными видами информации.
13	Прыжок в длину с места Сдача норм ГТО.					Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
14	Метание малого мяча.					Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
15	Эстафетный бег					Владение разными видами информации.
16	Бег 1000 м. с высокого старта.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
Подвижные игры с элементами баскетбола - 4 ч.						
17	Инструктаж по технике безопасности. Краткая характеристика вида спорта. История баскетбола.					Владение разными видами информации.
18	Стойки и передвижения, повороты, остановки. История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Зарождение и история баскетбола. Эмблемы баскетбольных клубов России.					Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.

20	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах в движении.					Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
Гимнастика (10 часов)						
21	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.					Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
22	Составление комплексов дыхательных упражнений. Строевые упражнения.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
23	Акробатические упражнения.					Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
24	Упражнения в упорах.					Владение разными видами информации.
25	Кувырок вперёд.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
26	Кувырок назад.					Владение разными видами информации.
27	Стойка на лопатках.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
28	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки). Сдача норм ГТО.					Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
29	Упражнения на равновесие.					Владение разными видами информации.
30	Упражнения на равновесие. Наклоны туловища вперед из положения стоя. Сдача норм ГТО.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
Лыжная подготовка - 23 ч.						
31	История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Знаменитые Российские спортсмены-лыжники. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Лыжный					Владение разными видами информации.

	инвентарь.					
32	Скользкий шаг.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
33	Развитие кондиционных и координационных способностей.					Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
34	Обучение переносу массы тела. Подготовка к сдаче норм ГТО.					Владение разными видами информации.
35	Попеременный двухшажный ход.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
36	Спуск в основной стойке.					Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
37	Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.					Владение разными видами информации.
38	Одновременный бесшажный ход.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
39	Подъем «лесенкой» прямо.					Владение разными видами информации.
40	Постановка палок в одновременном бесшажном ходе.					Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
41	Спуск в основной стойке. Бег 1000 м. Сдача норм ГТО.					Владение разными видами информации.
42	Развитие выносливости.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
43	Подъем «лесенкой» прямо.					Владение разными видами информации.
44	Попеременный двухшажный ход.					Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
45	Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
46	Попеременный двухшажный ход. Наклон туловища и движение рук.					Владение разными видами информации.
47	Поворот переступанием при спуске.					Владение разными видами информации.

48	Отталкивание ногой в скользящем шаге.					Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
49	Прохождение дистанции до 1000м в умеренном темпе.					Владение разными видами информации.
50	Подъёмы «лесенкой».					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
51	Подъёмы «ёлочкой».					Владение разными видами информации.
52	Спуски с пологих склонов.					Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
53	Игры-эстафеты со спусками и подъёмами.					Владение разными видами информации.
Подвижные игры с элементами волейбола - 3 ч.						
54	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
55	Подача мяча.					Владение разными видами информации.
56	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу над собой.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
Легкая атлетика - 12 ч.						
57	История лёгкой атлетики. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики (беговые, технические).					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
58	Высокий старт.					Владение разными видами информации.
59	Развитие координационных способностей. Эстафеты.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
60	Скоростной бег до 30 метров. Подготовка к сдачи норм ГТО.					Владение разными видами информации.
61	Бег от 800 до 1000 м.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
62	Метание в горизонтальную и вертикальную цель.					Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к

						предстоящей жизнедеятельности.
63	Метание теннисного мяча с места.					Владение разными видами информации.
64	Метание мяча на дальность.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
65	Метание мяча на дальность с 4 – 5 шагов разбега.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
66	Прыжки на заданную длину по ориентирам.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
67	Прыжок в длину с разбега.					Владение разными видами информации.
68	Тест по прыжкам в длину с места учёт по челночному бегу.					Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 24796901158842737022784036765956054387186855861

Владелец Колодочко Алексей Сергеевич

Действителен с 15.05.2023 по 14.05.2024