

Утверждаю  
Директор ЧОУ «Венда» Велич О.Л.



## Основное общее образование

### Рабочая программа

### по физической культуре

### 4 класс

*Программа составлена на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта  
Начального общего образования 2022 г.*

Москва

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».**

**Знания о физической культуре:**

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

**Способы самостоятельной физкультурной 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.* Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

**Легкая атлетика:** Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Бег на короткие дистанции: 30 м, 60 м. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из исходного положения (стоя, сидя и лёжа). Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Метание мяча на дальность полёта. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в длину с места. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу, с обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий. Техника челночного бега с высокого старта 3\*10 метров с касанием. Бег 1500 км на время.

**Гимнастика с основами акробатики:** Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой.

Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Выполнение гимнастических комбинаций на коврике, на гимнастической скамейке. ОРУ с гимнастическими палками, мешочками, скакалкой, обручем.

Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Выполнение упражнений у шведской стены.

Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.

Упражнения в танце «Летка-Енька». Подготовка танца.

**Подвижные игры с элементами спортивных игр:**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики: «Волна», «Повтори за мной», «Конники - спортсмены», «Мой отряд- быстро в ряд!», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Чей обруч дальше», эстафеты с использованием гимнастических элементов.

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Перестрелка», «Вызов номеров», «Собери ленты», «Невод», «Лапта», «Пустое место», «Поймай за хвост», «Водяной», «Вышибалы» и подвижные игры разных народов (Японии, Германии).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы, удар по неподвижному футбольному мячу. Учебная игра в мини-футбол. Осуществление судейства в игре.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами, правым и левым боком, бег спиной вперед, остановка в шаге и прыжком, ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, броски в корзину с различных исходных положений. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам, судейство в игре.

Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. «Пионербол» с элементами игры волейбол, учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.

*Прикладно - ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств, средствами базовых видов спорта. Выполнение комплексов упражнений специальной разминки перед выполнением определённого норматива. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

#### 1. Знания о физической культуре:

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека; приводить примеры развития национальных видов спорта; объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины; приводить факты о положительном влиянии 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, лёгкой атлетикой, подвижными играми.

#### 2. Способы самостоятельной физкультурной деятельности

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьем формирующими физическими упражнениями:* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

знать, понимать и уметь выполнять строевые команды; выполнять комплексы ритмической разминки

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:* участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

#### 3. Физическое совершенствование

## Частное общеобразовательное учреждение «Венда»

---

### *Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом; осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей; демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
- демонстрировать акробатический элемент «мост» из исходного положения (лёжа на спине), стойку на лопатках.
  - демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
  - соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий в спортивном зале, на улице;
  - выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой), выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.
  - анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
  - измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
  - выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать метание мяча на дальность;
  - выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в длину с места, в высоту с прямого разбега;
    - выполнять упражнения для развития физических качеств: гибкости, силы, выносливости и координации.
  - демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения, с изменением направления по сигналу, из различных исходных положений;
  - демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
    - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; выполнять комплексы ритмической разминки.
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов спортивных игр (футбол, баскетбол, пионербол).

**Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств 4 класс.**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ		ДЕВОЧКИ			
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
2.	Бег 30 м, с	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
3.	Бег 1.000 метров, мин	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
4.	Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	140	120
5.	Прыжок в высоту способ перешагивания, см	90	85	80	80	75	70
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
7.	Подтягивание на перекладине	5	3	1			
8.	Метание теннисного мяча, м	21	18	15	18	15	12
9.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	33	30	28
10.							
11.	Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	42	40	38
12.	Многоскоки – 8 прыжков м.	15	14	13	14	13	12
13.	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	7	5	3	6	4	2

**Тематическое планирование 4 класс.**

2 часа в неделю, всего — 68 часов, 2 часа — резервное время.

Темы, раскрывающие данный раздел программы и количество часов отведённых на изучение темы.	Учебное содержание	Основные виды деятельности учащихся при изучении темы (на уровне учебных действий)
Знания о физической культуре (4 ч в процессе урока)	Из истории развития физической культуры в России.	Тема «Из истории развития физической культуры в России» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных

**Частное общеобразовательное учреждение «Венда»**

	<p>Развитие национальных видов спорта в России</p> <p>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий.</p>	<p>среди народа состязаний; обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества;</p> <p>обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам.</p> <p><i>Тема «Из истории развития национальных видов спорта»</i> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов): 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</p>
<p><b>Способы физкультурной самостоятельной деятельности (10 ч в процессе урока).</b></p> <p>Спортивно - оздоровительная физическая культура (10ч в процессе урока).</p>	<p>Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.</p> <p>Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.</p> <p>Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.</p> <p>Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.</p>	<p><i>Тема «Самостоятельная физическая подготовка»</i> (диалог с учителем, использование рисунков, плакатов, видеороликов): обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности; обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях.</p> <p><i>Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма»</i> (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики, таблица режимов физической нагрузки):</p> <p>обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;</p> <p>устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;</li> <li>2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;</li> <li>3 — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.</li> </ol> <p><i>Тема «Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности»</i> (рассказ учителя, иллюстративный материал, таблица возрастных показателей физического развития и физической подготовленности):</p> <p>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;</p> <p>измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;</p> <p>ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты;</p>

**Частное общеобразовательное учреждение «Венда»**

	<p>Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.</p>	<p>обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения;</p> <p>проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной:</p> <p>1 — проводят тестирование осанки;</p> <p>2 — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;</p> <p>ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения.</p> <p><i>Тема «Оказание первой помощи на занятиях физической культурой»</i> (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоматериал):</p> <p>обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ошибках на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;</p> <p>разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ошибках, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя):</p> <p>1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);</p> <p>2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы).</p>
<p><b>Физическое совершенствование (68 ч).</b></p>	<p>Оценка состояния осанки.</p> <p>Упражнения для профилактики её нарушения:</p> <p>расслабление мышц спины,</p> <p>предупреждение сутулости.</p> <p>Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.</p>	<p><i>Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки»</i> (иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины:</p> <p>1) и. п. — о. с. 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и. п.;</p> <p>2) и. п. — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и. п.;</p> <p>3) и. п. — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперёд; 3—4 — и. п.;</p> <p>4) и. п. — о. с.; 1—2 — наклон вперёд (спина прямая); 3—4 — и. п.;</p> <p>5) и. п. — стойка руки на поясе; 1—3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и. п.;</p> <p>выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости:</p> <p>1) и. п. — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1—3 — подъём туловища вверх; 3—4 — и. п.;</p> <p>2) и. п. — лёжа на животе, руки за головой; 1—3 — подъём туловища вверх, 2—4 — и. п.;</p> <p>3) и. п. — упор стоя на коленях; 1 — одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2—3 — удержание; 4 — и. п.; 5—8 — то же, но подъём левой руки и правой ноги;</p> <p>4) и. п. — лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 — левая нога вверх; 2 — и. п.; 3 — правая нога вверх; 4 — и. п.;</p> <p><i>Тема «Закаливание организма»</i> (рассказ учителя, иллюстративный материал):</p> <p>разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;</p> <p>обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания.</p>
<p>Лёгкая атлетика (10 ч).</p>	<p>Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.</p>	<p><i>Тема «Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и</p>

**Частное общеобразовательное учреждение «Венда»**

	<p>Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.</p> <p>Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.</p> <p>Метание малого мяча на дальность с места.</p>	<p>предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p><i>Тема «Упражнения в прыжках в высоту с разбега»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);</p> <p>выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета;</li> <li>2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета;</li> <li>3 — перешагивание через планку стоя боком на месте;</li> <li>4 — перешагивание через планку боком в движении;</li> <li>5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;</li> </ol> <p>выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации.</p> <p><i>Тема «Беговые упражнения»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;</p> <p>выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;</p> <p>выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;</p> <p>выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;</p> <p>выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции.</p> <p><i>Тема «Метание малого мяча на дальность»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;</p> <p>разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — выполнение положения натянутого лука;</li> <li>2 — имитация финального усилия;</li> <li>3 — сохранение равновесия после броска;</li> </ol> <p>выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации.</p>
	<p>Эстафетный бег. Эстафеты. Обучение передачи палочки.</p>	<p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Осваивать технику бега и особенности в эстафетном беге.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Выполнять технику передачи эстафетной палочки.</p>
	<p>Прыжок в длину с разбега, способом</p>	<p><i>Тема «Прыжок в длину с разбега»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p>



Частное общеобразовательное учреждение «Венда»

	<p>согнув ноги.</p> <p>Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.</p>	<p>наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</p> <p>разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;</li> <li>2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;</li> <li>3 — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;</li> <li>4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;</li> </ol> <p>выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.</p> <p><i>Тема «Броски набивного мяча»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;</p> <p>разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;</p> <p>разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку.</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики (20 ч).</p>	<p>Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p>Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.</p>	<p><i>Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;</p> <p>разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях.</p> <p><i>Тема «Акробатическая комбинация»</i> (консультация учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;</p> <p>разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты):</p> <p>Вариант 1. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам;</li> <li>2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост;</li> <li>3 — опуститься на спину;</li> <li>4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища;</li> <li>5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе;</li> <li>6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу;</li> <li>7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев;</li> <li>8 — встать и принять основную стойку.</li> </ol> <p>Вариант 2. И. п. — основная стойка;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо;</li> </ol>

	<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, подъём переворотом.</p> <p>Упражнения в танце «Летка-Енька».</p>	<p>2 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;</p> <p>3 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;</p> <p>4 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;</p> <p>5 — наклоня голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки;</p> <p>6 — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову;</p> <p>7 — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях;</p> <p>8 — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев;</p> <p>9 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;</p> <p>10 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;</p> <p>11 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;</p> <p>12 — встать в и. п.;</p> <p>оставляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);</p> <p>разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах).</p> <p><i>Тема «Упражнения на гимнастической перекладине»</i> (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;</p> <p>знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);</p> <p>выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата: вис (стоя на согнутых руках); лёжа (согнувшись), хватом сверху, снизу, присев сзади);</p> <p>разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине:</p> <p>1 — подъём в упор с прыжка;</p> <p>2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках.</p> <p><i>Тема «Танцевальные упражнения»</i> (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>наблюдают и анализируют образец танца «Летка-Енька», выделяют особенности выполнения его основных движений;</p> <p>разучивают движения танца, стоя на месте:</p> <p>1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться;</p> <p>3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону;</p> <p>выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд:</p> <p>1—4 — небольшие подскоки на месте;</p> <p>5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться;</p> <p>6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться;</p> <p>7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд;</p> <p>8 — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону;</p> <p>выполняют танец «Летка-Енька» в полной координации под музыкальное сопровождение.</p>
--	---	--

<p><b>Подвижные игры на материале спортивных игр (24ч).</b> Подвижные игры с элементами спортивной игры «баскетбол» (8 ч.)</p>	<p>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.</p> <p>Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p>	<p><i>Тема «Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми. <i>Тема «Подвижные игры общефизической подготовки»</i> (диалог учителя, иллюстративный материал, видеоролик): 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.</p> <p><i>Тема «Технические действия игры баскетбол»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик): 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.</p>

<p>Подвижные игры с элементами спортивной игры «футбол» (8 ч).</p>	<p>Правила безопасности во время игр и обучению элементам игры в футбол.</p> <p>Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p>	<p>Знают и соблюдают правила техники безопасного поведения во время игр.</p> <p><i>Тема «Технические действия игры футбол»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;</p> <p>разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;</p> <p>разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;</p> <p>выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности;</p> <p>Демонстрируют разученные технические приёмы игры футбол;</p> <p>Выполняют разученные технические приёмы игры футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях;</p> <p>Применять тактические действия в игре.</p> <p>Знают правила игры в футбол. Осуществляют судейство в игре;</p> <p>Применяют тактические действия в игре, взаимодействуют с игроками.</p>

**Частное общеобразовательное учреждение «Венда»**

<p>Подвижные игры с элементами спортивной игры «волейбол» (8 ч).</p>	<p>Правила безопасности во время игр и обучению элементам игры в волейбол.</p> <p>Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p> <p>Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Пионербол».</p> <p>Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.</p>	<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр, учебной и игровой деятельности;</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;</p> <p>наблюдает за образцами технических действий игры</p> <p><i>Тема «Технические действия игры волейбол»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики);</p> <p>наблюдает и анализирует образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;</p> <p>выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);</li> <li>2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния;</li> <li>3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;</li> </ol> <p>выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований;</p> <p>наблюдает и анализирует образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;</p> <p>выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками:</p> <p>волейбол, уточняют особенности их выполнения;</p> <p>разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку;</li> <li>2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;</li> <li>3 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;</li> <li>4 — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;</li> <li>5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте;</li> <li>6 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону;</li> </ol> <p>Моделируют тактические действия в игровой деятельности;</p> <p>Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;</p> <p>Демонстрируют универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;</p> <p>Играют в подвижную игру «Пионербол» с элементами спортивной игры волейбол. Осваивают технические и тактические приёмы в игре волейбол.</p> <p>Демонстрируют универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;</p> <p>Излагают правила и условия проведения подвижных игр;</p> <p>Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в игре волейбол по упрощённым правилам;</p> <p>Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;</p> <p>Проявляют быстроту и ловкость во время игр в пионербол и волейбол по упрощённым правилам;</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками</p>
--	--	---

**Частное общеобразовательное учреждение «Венда»**

		подвижные игры с элементами волейбола, осуществляют судейство;
Прикладно-ориентированная физическая культура (6 ч).	Развитие основных физических качеств, средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Комплексы специальных упражнений перед началом определённого вида норматива.	<p>Знают и соблюдают правила техники безопасности при выполнении физических упражнений прикладной направленности в спортивном зале и на спортивной площадке. Умеют подбирать спортивную одежду и обувь для занятий в зале и на улице (в зависимости от погодных условий), демонстрируют упражнения разминки, выполняют специальные упражнения для подготовки организма к выполнению определённого норматива.</p> <p>Демонстрируют комплексы упражнений для специальной разминки перед каждым видом испытаний. Выполняют нормативы 3 ступени норм ГТО.</p> <p><i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.</p>

**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы.**

Развитие физической культуры	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/</a>
Правила предупреждения травматизма.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>
Закаливание, обливание, душ.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a>
Физическая нагрузка и ЧСС.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a>

Частное общеобразовательное учреждение «Венда»

Наблюдаем за развитием организма.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</a>
Если хочешь быть здоров - закаляйся!	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/</a>
Обобщающий урок; «Береги здоровье смолоду».	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
Виды легкоатлетических упражнений.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a>
Техника метания мяча.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/</a>
Метание большого и малого мячей по горизонтальной цели.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/</a>
Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a>
Развиваем выносливость.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/</a>
Прыжковые упражнения. Техника выполнения прыжков.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/</a>
Прыжок в высоту способом «перешагивая».	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/</a>
Итоговый урок. Развитие скоростно – силовых способностей.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/</a>
Национальные игры (в гостях у народов Японии).	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/start/195233/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/start/195233/</a>
Гимнастика. Комплексы упражнений по гимнастике.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/</a>
Акробатические упражнения. Тренируем вестибулярный аппарат.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</a>
Подвижные национальные игры.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/</a>
Скоростно – силовые качества.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/</a>
Опорный прыжок.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a>
Играем все!	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/</a>
Комплекс упражнений на развитие равновесия.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/</a>

Частное общеобразовательное учреждение «Венда»

Национальные игры ( в гостях у народов Германии).	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5167/start/195285/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5167/start/195285/</a>
Совершенствуем координационные способности.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/</a>
Итоговый урок. Развиваем ловкость, быстроту, смекалку.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/</a>
Спортивная игра «Баскетбол».	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/</a>
Стойки и передвижения баскетболиста.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/</a>
Баскетбол – игра командная! Техника передачи мяча в баскетболе.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/</a>
Совершенствование техники ведения мяча.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/</a>
Специальные упражнения на развитие скоростно – силовых способностей.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/</a>
Техника броска баскетбольного мяча.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/</a>
Обобщающий урок «Мы играем в баскетбол».	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/</a>
Знакомство с футболом.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/</a>
Перемещения в футболе.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/</a>
Техника ведения футбольного мяча.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/</a>
Передача мяча в футболе.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/</a>
Итоговый урок «Мы играем в футбол».	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/</a>
История возникновения и развития игры волейбол.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/</a>
Перемещения в волейболе.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/</a>
Разминка. Играем в волейбол.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/</a>
Упражнения со стеной.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/</a>



Частное общеобразовательное учреждение «Венда»

---

Мяч летит, руки вверх!	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/</a>
Готовься принимать мяч, руки вниз.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/</a>
Обобщающий урок « Мы играем в волейбол!»	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/</a>
Подготовка к выполнению норм ГТО.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/main/190962/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/main/190962/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a>