

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ставропольского края

Отдел образования и молодежной политики администрации Кировского городского округа
Ставропольского края

МБОУ СОШ № 7 п. Коммаяк

РАСМОТРЕНО
на Педагогическом совете
протокол "6
от "17" мая 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 841206)

учебного предмета
«Физическая культура»

для 4 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Белоконь Захар Михайлович
учитель физической культуры

РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу учебного предмета "Физическая культура" для 4 класса начального общего образования на 2022-2023 учебный год (далее - программа), разработанную учителем физической культуры Белоконь Захаром Михайловичем.

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно - воспитательный процесс.

В результате освоения рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» образовательных организаций, реализующих основные общеобразовательные программы, предлагаемый модуль успешно интегрируется со следующими разделами (модулями) программы: знания о физической культуре, способы самостоятельной деятельности, физическое совершенствование, модуль "Футбол".

Модуль "Футбол" реализуется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает: право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п.п. 6 п. 3 ст. 28 Закона), право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п. 2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

Содержание Модуля футбола сочетается со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всеми возрастными категориями обучающихся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

Заключение:

Рецензируемая рабочая программа учебного предмета "Физическая культура" для 4 класса начального общего образования на 2022-2023 учебный год в должной мере отвечает всем предъявляемым требованиям и рекомендована к практической реализации в МБОУ СОШ № 7 п. Коммаяк.

Начальник отдела образования
и молодежной политики АКГОСК,
отличник физической культуры и спорта _____

И.В. Битик

Директор МКУ ДО «ДЮСШ» КГО СК,
почетный работник воспитания
и просвещения Российской Федерации _____

В.М. Марченко

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 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

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, развитию 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 их 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	2	0	2	01.09.2022 02.09.2022	факты истории зарождения футбола; ;	Тестирование;	https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/ http://ducpervez.ucoz.ru/programm/programma_futbol_bezhaev.pdf https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2016/10/14/metodicheskiy-material
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	2	0	2	07.09.2022 08.09.2022	Знать о выдающихся спортивных достижениях Национальной сборной команды России по футболу на различных мировых и европейских соревнованиях.; Проявлять интерес к выступлениям сборных команд страны по футболу;	Тестирование;	https://dussh56.jimdo.com/образование/образовательные-предпрофессиональные-программы/футбол/ http://www.fismag.ru/ http://www.olimpizm.ru/
Итого по разделу		4						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	09.09.2022	обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;	Устный опрос;	Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября»: http://zdd.1september.ru/
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	14.09.2022	обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;	Устный опрос;	Уроки здоровья http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf

2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	15.09.2022	<p>обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;;</p> <p>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> <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>	Устный опрос;	Сайт «Я иду на урок физкультуры»: http://spo.1september.ru/urok/ http://fizkultura-na5.ru/
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	1	16.09.2022	<p>обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах 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 ушибах, 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>	Устный опрос;	Уроки здоровья http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf
Итого по разделу		4						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								

3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	2	0	2	21.09.2022 22.09.2022	выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости; 1) и. п. — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1—3 — подъём туловища вверх; 3—4 — и. п.;; 2) и. п. — лёжа на животе, руки за головой; 1—3 —подъём туловища вверх, 2—4 — и. п.;; 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;; 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.;;	Практическая работа;	Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября»: http://zdd.1september.ru/
3.2.	Закаливание организма	2	0	2	23.09.2022 28.09.2022	обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания;	Устный опрос;	Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября»: http://zdd.1september.ru/
Итого по разделу		4						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</i>	0	0	0		разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях;		
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация</i>	3	0	3	29.09.2022 05.10.2022	обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;; разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты); Вариант 1. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища;; 1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам;; 2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост;; 3 — опуститься на спину;; 4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища;; 5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе;; 6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу;; 7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев;; 8 — встать и принять основную стойку;	Практическая работа;	

4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок	0	0	0				
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	0	0	0				
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	0	0	0				
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	0	0	0				
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	0	0	0				
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	4	1	3	06.10.2022 13.10.2022	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;	Зачет; Практическая работа;	
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	0	0	0				
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	0	0	0				
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	0	0	0				
4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	0	0	0				
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0	0	0				
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	14.10.2022	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;	Практическая работа;	

4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	4	1	3	19.10.2022 26.10.2022	разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;; самостоятельно организывают и играют в подвижные игры;	Зачет; Практическая работа;	
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	0	0	0				
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	0	0	0			Практическая работа;	
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	58	2	56	27.10.2022 12.04.2023	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;	
Итого по разделу		70						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	20	1	19	13.04.2023 26.05.2023	демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	
Итого по разделу		20						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	5	97				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	История зарождения футбола.	1	0	1	01.09.2022	Устный опрос;
2.	Легендарные отечественные и зарубежные футболисты, тренеры.	1	0	1	02.09.2022	Устный опрос;
3.	Достижения Национальной сборной команды страны по футболу на Чемпионатах Европы, Чемпионатах мира, Олимпийских играх	1	0	1	07.09.2022	Устный опрос;
4.	Правила соревнований игры в футбол. Футбол как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств	1	0	1	08.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
5.	Основы организации самостоятельных занятий футболом.	1	0	1	09.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
6.	Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.	1	0	1	14.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
7.	Контрольно-тестовые упражнения по общей физической, специальной и технической подготовке.	1	0	1	15.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
8.	Режим дня при занятиях футболом. Правила личной гигиены во время занятий футболом. Оказание первой помощи	1	0	1	16.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;

9.	Составление комплексов различной направленности: утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики с элементами футбола;	1	0	1	21.09.2022	Практическая работа;
10.	Подбор общеразвивающих упражнений, составление комплексов и включение их в подготовительную часть урока, занятия.	1	0	1	22.09.2022	Практическая работа;
11.	Футбол как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств	1	0	1	23.09.2022	Практическая работа;
12.	Футбол как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств	1	0	1	28.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
13.	Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных футбольных упражнений.	1	0	1	29.09.2022	Практическая работа;
14.	Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.	1	0	1	30.09.2022	Практическая работа;
15.	Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов игрока.	1	0	1	05.10.2022	Практическая работа;
16.	Техника передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты. Бег - приставными шагами, скрестными, спиной вперед, обычный, семенящий, с ускорением, челночный, на различные дистанции, и различной скоростью.	1	0	1	06.10.2022	Практическая работа;

17.	Эстафеты на развитие физических и специальных качеств.	1	0	1	07.10.2022	Практическая работа;
18.	Прыжки- толчком двумя ногами, толчком одной ногой, многоскоки.Остановки-прыжком, выпадом, стопорящим движением двух ног.Повороты – на одной ноге, прыжком, выпадом, на 900, 1800.	1	0	1	12.10.2022	Практическая работа;
19.	Бег на средние дистанции	1	1	0	13.10.2022	Зачет; Практическая работа;
20.	Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния.	1	0	1	14.10.2022	Устный опрос; Практическая работа;
21.	Подвижные игры: «Кто дальше бросит?», «Попади в цель»,«Пятнашки», «Лиса и куры»	1	0	1	19.10.2022	Практическая работа;
22.	Подвижные игры специальной направленности: «Реакция и быстрота движений», «Техника старта, остановки, преследования, опеки, и смены направления», «Финты корпусом», «Смена направления движения на скорости», «Основы обороны»	1	0	1	20.10.2022	Практическая работа;
23.	Эстафеты на развитие физических и специальных качеств.	1	0	1	21.10.2022	Практическая работа;
24.	Контрольные тесты	1	1	0	26.10.2022	Контрольная работа; Практическая работа;

25.	Индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча.	1	0	1	27.10.2022	Устный опрос; Практическая работа;
26.	Ведение – внутренней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы, в ходьбе.	1	0	1	28.10.2022	Практическая работа;
27.	Удары – ведущей ногой(внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема) по прямой, на короткие и средние расстояния.	1	0	1	09.11.2022	Практическая работа;
28.	Остановки – ногой, туловищем. Остановки мяча ногой - подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, внутренней частью подъема.	1	0	1	10.11.2022	Практическая работа;
29.	Обманные движения (финты):«уходом» - выпадом, переносом ноги через мяч.	1	0	1	11.11.2022	Практическая работа;
30.	Отбор мяча: во время приема мяча соперником, во время ведения мяча; ударом	1	0	1	16.11.2022	Практическая работа;
31.	Выполнение ударов: начального, углового, штрафного, свободного.	1	0	1	17.11.2022	Практическая работа;
32.	Техника владения мячом игры вратаря: стойка вратаря; ловля мяча.	1	0	1	18.11.2022	Практическая работа;
33.	Элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках; забегания.	1	0	1	23.11.2022	Практическая работа;
34.	Коллективное ведение игры в футбол по упрощенным правилам.	1	0	1	24.11.2022	Практическая работа;

35.	Учебные игры в футбол.	1	0	1	25.11.2022	Практическая работа;
36.	Индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча.	1	0	1	30.11.2022	Практическая работа;
37.	Ведение – внутренней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы, в ходьбе, в беге по прямой, по кругу, восьмеркой, между стоек.	1	0	1	01.12.2022	Практическая работа;
38.	Удары – ведущей ногой(внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема) по прямой, на короткие и средние расстояния; полежачему, катящемуся, прыгающему, летящему навстречу мячу; по различным траекториям – низом, верхом.	1	0	1	02.12.2022	Практическая работа;
39.	Остановки – ногой, туловищем. Остановки мяча ногой - подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, внутренней частью подъема. Остановки туловищем – грудью, животом.	1	0	1	07.12.2022	Практическая работа;
40.	Обманные движения (финты):«уходом» - выпадом, переносом ноги через мяч; «ударом ногой» - с уходом или «убиранием мяча».	1	0	1	08.12.2022	Практическая работа;
41.	Отбор мяча: во время приема мяча соперником, во время ведения мяча; ударом	1	0	1	09.12.2022	Практическая работа;

42.	Выполнение ударов: начального, углового, штрафного, свободного.	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа;
43.	Учебные игры в футбол.	1	0	1	15.12.2022	Практическая работа;
44.	Остановки – ногой, туловищем. Остановки мяча ногой - подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема	1	0	1	16.12.2022	Практическая работа;
45.	Отбор мяча: во время приема мяча соперником, во время ведения мяча; ударом	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа;
46.	Обманные движения (финты): «уходом» - выпадом, переносом ноги через мяч; «ударом ногой» - с уходом или «убиранием мяча».	1	0	1	22.12.2022	Практическая работа;
47.	Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча.	1	0	1	23.12.2022	Практическая работа;
48.	Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.	1	0	1	28.12.2022	Практическая работа;
49.	Подвижные игры без мяча и с мячом, эстафеты с элементами футбола.	1	0	1	29.12.2022	Практическая работа;
50.	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Вызов», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Круговая лапта», «Охотники и утки».	1	0	1	30.12.2022	Практическая работа;
51.	Индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча.	1	0	1	11.01.2023	Практическая работа;

52.	Учебные игры в футбол.	1	0	1	12.01.2023	Практическая работа;
53.	Удары – ведущей ногой(внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема) по прямой, на короткие и средние расстояния;	1	0	1	13.01.2023	Практическая работа;
54.	Отбор мяча: во время приема мяча соперником, во время ведения мяча; ударом	1	0	1	18.01.2023	Практическая работа;
55.	Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча.	1	0	1	19.01.2023	Практическая работа;
56.	Эстафеты на развитие физических и специальных качеств.	1	0	1	20.01.2023	Практическая работа;
57.	Индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча.	1	0	1	25.01.2023	Практическая работа;
58.	Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.	1	0	1	26.01.2023	Практическая работа;
59.	Остановки мяча ногой - подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, внутренней частью подъема.	1	0	1	27.01.2023	Практическая работа;
60.	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Вызов», «Гонка мячей по кругу»	1	0	1	01.02.2023	Практическая работа;
61.	Эстафеты на развитие физических и специальных качеств.	1	0	1	02.02.2023	Практическая работа;
62.	Учебные игры в футбол.	1	0	1	03.02.2023	Практическая работа;

63.	Выполнение ударов: начального, углового, штрафного, свободного.	1	0	1	08.02.2023	Практическая работа;
64.	Отбор мяча: во время приема мяча соперником, во время ведения мяча; ударом	1	0	1	09.02.2023	Практическая работа;
65.	Подвижные игры специальной направленности: «Реакция и быстрота движений».	1	0	1	10.02.2023	Практическая работа;
66.	Индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча.	1	0	1	15.02.2023	Практическая работа;
67.	Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча.	1	0	1	16.02.2023	Практическая работа;
68.	Подвижные игры «Техника старта, остановки, преследования, опеки, и смены направления», «Финты корпусом», «Смена направления движения на скорости», «Основы обороны»	1	0	1	17.02.2023	Практическая работа;
69.	Элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках; забегания.	1	0	1	22.02.2023	Практическая работа;
70.	Учебные игры в футбол.	1	0	1	24.02.2023	Практическая работа;
71.	Ведение – внутренней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы, в ходьбе, в беге по прямой, по кругу, восьмеркой, между стоек.	1	0	1	01.03.2023	Практическая работа;
72.	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Вызов», «Гонка мячей по кругу»	1	0	1	02.03.2023	Практическая работа;

73.	Выполнение ударов: начального, углового, штрафного, свободного.	1	0	1	03.03.2023	Практическая работа;
74.	Эстафеты на развитие физических и специальных качеств.	1	0	1	09.03.2023	Практическая работа;
75.	Прыжки- толчком двумя ногами, толчком одной ногой, многоскоки. Остановки- прыжком, выпадом, стопорящим движением двух ног. Повороты – на одной ноге, прыжком, выпадом, на 900, 1800.	1	0	1	10.03.2023	Практическая работа;
76.	Подвижные игры: «Кто дальше бросит?», «Попади в цель», «Пятнашки», «Лиса и куры»	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа;
77.	Техника владения мячом игры вратаря: стойка вратаря; ловля мяча.	1	0	1	16.03.2023	Практическая работа;
78.	Коллективное ведение игры в футбол по упрощенным правилам.	1	0	1	17.03.2023	Практическая работа;
79.	Элементарные тактические комбинации: в парах	1	0	1	22.03.2023	Практическая работа;
80.	Ведение – внутренней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы,	1	0	1	23.03.2023	Практическая работа;
81.	Эстафеты на развитие физических и специальных качеств.	1	0	1	24.03.2023	Практическая работа;
82.	Сдача контрольных нормативов	1	1	0	05.04.2023	Зачет; Практическая работа;
83.	Сдача контрольных нормативов	1	1	0	06.04.2023	Зачет; Практическая работа;

84.	Участие в соревновательной деятельности.	1	0	1	07.04.2023	Практическая работа;
85.	Участие в соревновательной деятельности.	1	0	1	12.04.2023	Практическая работа;
86.	Бег на короткие и средние дистанции	1	0	1	13.04.2023	Практическая работа;
87.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа;
88.	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	19.04.2023	Практическая работа;
89.	Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	1	20.04.2023	Практическая работа;
90.	Основы организации самостоятельных занятий футболом.	1	0	1	21.04.2023	Устный опрос; Практическая работа;
91.	Бег на длинные дистанции	1	0	1	26.04.2023	Практическая работа;
92.	Комплекс упражнений на гибкость	1	0	1	27.04.2023	Практическая работа;
93.	Комплекс упражнений на скорость	1	0	1	28.04.2023	Практическая работа;
94.	Эстафеты на развитие физических и специальных качеств.	1	0	1	03.05.2023	Практическая работа;
95.	Бег на короткие дистанции с низкого старта	1	0	1	04.05.2023	Практическая работа;
96.	Комплекс упражнений на гибкость	1	0	1	05.05.2023	Практическая работа;
97.	Обучение челночному бегу	1	0	1	10.05.2023	Практическая работа;
98.	Бег на выносливость	1	0	1	11.05.2023	Практическая работа;
99.	Комплекс силовых упражнений	1	0	1	12.05.2023	Практическая работа;
100.	100. Эстафеты на развитие физических и специальных качеств.	1	0	1	17.05.2023	Практическая работа;

101.	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	1	0	1	18.05.2023	Практическая
102.	102. Выполнение нормативов ВФСК ГТО	1	1	0	19.05.2023	Практическая
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	5	97		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры общеобразовательных школ на основе футбола (1-4 классы): <https://rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/documents> Раздел «Футбол в

школе» официального сайта Российского футбольного союза»: <https://rfs.ru/> Олимпийская энциклопедия

Журнал «Физкультура и спорт» <http://www.fismag.ru/>

<http://www.olimpizm.ru/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>

http://ducperevoz.ucoz.ru/programm/programma_futbol_bezhaev.pdf

<http://ds31.centerstart.ru/>

<http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html>

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ,
ДЕМОНСТРАЦИЙ**