Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Красная Башкирия
МР Абзелиловский район РБ

« Рассмотрено» на заседании МО Усманова М.Г. руководитель МО _____ Протокол №1 От 28.09 2023г	« Согласовано» зам. директора по ВР _____ Кузиахметова В.А. 28.08.2023 (дата согласования)	« Утверждаю» директор МБОУ СОШ с. Красная Башкирия _____ Абдуллина Н.М. _____ (дата утверждения) Педсовет №1 от 30.08.23

Рабочая программа

по внеурочной деятельности
«Физическая культура»
4 класс.

Составил: учитель физической культуры
Хидиятов Р.Р.

Scanned with AnyScanner

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Красная Башкирия
МР Абзелиловский район РБ

« Рассмотрено»	« Согласовано»	« Утверждаю»
на заседании МО	зам. директора по ВР	директор МБОУ СОШ
_____	_____	с. Красная Башкирия
руководитель МО	Кузиахметова В.А.	_____
_____	_____	Абдуллина Н.М.
Протокол №1	(дата согласования)	_____
От _____2023г		(дата утверждения)
		Педсовет №1 от_____

Рабочая программа

по внеурочной деятельности
«Физическая культура»
4 класс.

Составил: учитель физической культуры
Хидиятов Р.Р.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности по физической культуре на уровне начального образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного начального образования ФГОС ООО,а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной программе воспитания.

Программа по физической культуре для 4 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании 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 культурыдля самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В 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 своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение учебного предмета в качестве средства подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального общего и среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки обучающихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе для 4 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивови потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладной-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов

данного направления входит формирование положительных навыков и уменийв общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единствав развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Инвариантные и вариативные модули программы могут быть реализованыв форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальнойи региональной собственности.

Вариативные модули объединены в программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов обучающихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностями особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основного общего образования и подчёркивают её значение для формирования готовности обучающихся к дальнейшему обучению на уровне среднего общего или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 51 часов (1.5 час в неделю) 4б класс — 51 ч; При подготовке программы по физической культуре учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в ФГОС ОООи в Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки.

Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

- Модуль «Гимнастика».

Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

- Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с

прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.
- Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.
- Модуль «Спортивные игры».Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.
- Модуль «Спортивные игры».Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.
- Модуль «Спортивные игры».Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).
-Модуль «Спортивные игры».Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.
-Модуль «Спортивные игры».Модуль «Единоборство». Единоборство - это противостояние двух противников как без применения оружия, так и с использованием холодного оружия с целью выявления сильнейшего. Единоборства бывают боевые и спортивные.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- Готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- Готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- Готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- Готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- Стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- Готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- Осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- Осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- Готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест
- Готовность занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- Готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- Освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- Повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- Формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- Проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- Осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- Анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- Характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями
- Техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- Устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- Устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- Устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- Устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- Устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- Выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- Вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- Описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- Наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- Изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок,

анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- Составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- Составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- Активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- Разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- Организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.
-

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

4 класс

К концу обучения в 4 классе обучающийся научится:

- Выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- Проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- Составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- Осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- Выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- Выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастической скамейке ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- Передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- Выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- Передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- Демонстрировать технические действия в спортивных играх:

- Баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- Волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- Футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. НазваниеРаздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/5
1.2	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/5
1.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/5
1.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/9/5
1.7	Спортивные игры. Мини-футбол	19	0	19	https://resh.edu.ru/subject/9/5
Итого					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		51	0	51	

№ п/п	4 класс		Дата	
	Темы уроков по классам	Кол-во часов	По плану	Факт.
	I четверть			
	Мини-футбол.			
1	Стойки и перемещение футболиста, бегом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону.	1ч	4б-05.09	4б-
2	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема в парах. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	4б-07.09	4б-
3	Удары по катящему мячу, остановки мяча в парах. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	4б-14.09	4б-
4	Ведение мяча, отбор мяча. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	4б-19.09	4б-
5	Удары мяча по воротам. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	4б-21.09	4б-
6	Угловые удары по воротам. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	4б-28.09	4б-
7	Штрафные удары по воротам. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	4б-03.10	4б-
8	Удары мяча по воротам. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	4б-05.10	4б-
9	Удар внутренней стороной стопы. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	4б-12.10	4б-
10	Остановка мяча. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	4б-17.10	4б-
11	Остановка катящегося мяча подошвой. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	4б-19.10	4б-
12	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	4б-26.10	4б-
13	Обучение: Элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. Подвижная игра пионербол.	1ч	4б-09.11	4б-
14	Комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов. Прием и передачи мяча сверху двумя руками. Подвижная игра пионербол.	1ч	4б-14.11	4б-
15	Приём и передача мяча снизу двумя руками. Подвижная игра пионербол.	1ч	4б-16.11	4б-
16	Обучение: Технике нижней подачи, 3-6 метров от сетки. Подвижная игра пионербол.	1ч	4б-23.11	4б-
17	Нижняя подача 6-9 метров от сетки. Подвижная игра пионербол.	1ч	4б-28.11	4б-

18	Нижняя подача 6-9 метров от сетки и прием мяча. Подвижная игра пионербол.	1ч	4б-30.11	4б-
19	Боковая подача 6-9 метров от сетки. Подвижная игра пионербол	1ч	4б-07.12	4б-
20	Боковая подача 6-9 метров от сетки. Подвижная игра пионербол	1ч	4б-12.12	4б-
21	Комбинации из основных элементов (приём, передача, передача мяча над собой, через сетку). Подвижная игра пионербол.	1ч	4б-14.12	4б-
22	Основных элементов перемещений и владения мячом. Подвижная игра пионербол с элементами волейбола.	1ч	4б-21.12	4б-
23	Закрепление: Основных элементов перемещений и владения мячом. Подвижная игра пионербол с элементами волейбола.	1ч	4б-26.12	4б-
24	Подвижная игра пионербол с элементами волейбола.	1ч	4б-28.12	4б-
III четверть. Лыжная подготовка.				
25	ТБ на уроках по л/подготовке, баскетбол. Теория «История развития зимних олимпийских видов спорта». Подбор лыжного инвентаря. Медленное передвижение до 1км.	1ч	4б-11.01	4б-
26	Медленное передвижение до 1км. Передвижение на лыжах ПДХ. Игры на лыжах «Встречные эстафеты без палок».	1ч	4б-16.01	4б-
27	Медленное передвижение до 2км. Подъемы в горы и спуски в средней стойке.Игры на лыжах «Круговые эстафеты с этапом до 60 м».	1ч	4б-18.01	4б-
28	Медленное передвижение до 3км. Подъемы в горы и спуски в средней стойке.	1ч	4б-25.01	4б-
29	Медленное передвижение до 3км. Торможение плугом и полу-плугом.	1ч	4б-30.01	4б-
30	Медленное передвижение до 3км. Экскурсия на лыжах до 3км	1ч	4б-01.02	4б-
Баскетбол.				
31	Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Теория «Правила игры в баскетболе»	1ч	4б-08.02	4б-
32	Ведение мяча правой и левой рукой.	1ч	4б-13.02	4б-
33	Ведение мяча правой и левой рукой	1ч	4б-15.02	4б-
34	Эстафета с элементами баскетбола.	1ч	4б-22.02	4б-
35	Ловля и передача мяча на месте обманные маневры.	1ч	4б-27.02	4б-
36	Ловля и передача мяча на месте. Обманные маневры. Учебная 2-х сторонняя игра.	1ч	4б-	4б-

			29.02	
37	Ловля и передача мяча в движении. Учебная 2-х сторонняя игра.	1ч	4б-07.03	4б-
38	Бросок мяча одной рукой с места в кольцо. Двухсторонняя учебная игра.	1ч	4б-12.03	4б-
39	Штрафные броски. Двухсторонняя учебная игра.	1ч	4б-14.03	4б-
40	Медленный бег. ОРУ в движении. Двухсторонняя учебная игра.	1ч	4б-21.03	4б-
IV четверть				
Гимнастика				
41	Методика проведения ОРУ по гимнастики. Повторение кувырок вперёд и назад.	1ч	4б-02.04	4б-
42	Повторение кувырок вперёд, перекат назад в стойку на лопатках. Игры с теснениями.	1ч	4б-04.04	4б-
43	Обучение: Ласточка(равновесие), мост(лежа и стоя), шпагат(полу-шпагат). Подвижная игра «Борьба за предмет»	1ч	4б-11.04	4б-
44	Стойка на голове (м), кувырок назад в полу-шпагат (д). Обучение: Колесо 2 переворота. Игры с элементами акробатики.	1ч	4б-16.04	4б-
Мини-футбол				
45	Обводка мяча и удары по воротам. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	4б-18.04	4б-
46	Обводка мяча и удары по воротам. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	4б-25.04	4б-
47	Угловые удары мяча по воротам и отбивание головой. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	4б-30.04	4б-
48	Расстановка стенки и удары по воротам. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	4б-02.05	4б-
49	Расстановка стенки и удары по воротам. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	4б-16.05	4б-
50	Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	4б-21.05	4б-
51	Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	4б-23.05	4б-

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура, 1-4 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура, 3-4 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура: 4-5-е классы: учебник, 4-5 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура. Футбол для всех, 2-4 классы/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.,Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 3-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Прошнуровано, пронумеровано и
Скреплено печатью 13 листов
директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения средняя
общеобразовательная школа с.Красная Башкирия
МР Абзелиловский район РБ
/Абдуллина Н. М.
«30» 08 2023

Scanned with AnyScanner