

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			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	5			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	5			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	5			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Лыжная подготовка	5			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		23			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

Тематическое планирование спорт класс модуль дзюдо

4 класс

№ п/п	Тема урока
1	Физическая культура <i>Правила предупреждения травм на уроках физической культуры</i>
2	История физической культуры (1 ч) <i>Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. История возникновения и развития дзюдо.</i>
3	Беговые упражнения
4	ДЗЮДО. Физическая культура человека <i>Правила предупреждения травматизма во время занятий дзюдо: организация мест занятий по дзюдо. Режим дня. Закаливание</i>
5	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры
6	ДЗЮДО. Организация и проведение занятий (1 ч) <i>Утренняя зарядка. Физкультминутки. Осанка и комплексы упражнений дзюдо по профилактике ее нарушения.</i>
7	Метание малого мяча на дальность
8	ДЗЮДО. Оценка эффективности занятий (1 ч) <i>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</i>
9	Упражнения в прыжках в высоту с разбега
10	ДЗЮДО. Общая физическая и специальная подготовка (2 ч) <i>Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде “Смирно!”; выполнение команд “Вольно!”, “Ровняйся!”, “Шагом марш!”, “На месте!” и “Стой!”.</i>
11	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания
12	ДЗЮДО. Общая физическая и специальная подготовка (2 ч) <i>Изучение этикета дзюдо. Приветствие учителя, друг-друга. (поклон-РЭЙ). Размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде “Налево!” (“Направо!”); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</i>
13	Из истории развития физической культуры в России
14	ДЗЮДО. Гимнастика с основами акробатики (4 ч) <i>Простые акробатические упражнения:</i> - упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); - седы (на пятках, с наклоном, углом); - группировка из положения, лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью);
15	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела
16	ДЗЮДО. Гимнастика с основами акробатики (4 ч) <i>Простые акробатические упражнения:</i> - перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью), из упора присев назад и боком; - кувырок вперед в группировке; - мост из положения лежа на спине; - прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения

17	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку
18	ДЗЮДО. Гимнастика с основами акробатики (4 ч) <i>Простые акробатические комбинации:</i> - мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;
19	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания
20	ДЗЮДО. Гимнастика с основами акробатики (4 ч) <i>Простые акробатические комбинации:</i> - кувырок вперед в упор присев, переход на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед;
21	Обучение опорному прыжку
22	ДЗЮДО. Подводящая подготовка для овладения техникой дзюдо (7 ч) <i>Знакомство с дзюдо. Страховки и самостраховки. Основы техники борьбы в стойке и борьбы лёжа. Разучивание простых действий борьбы (тяги-толкай).</i>
23	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма
24	. ДЗЮДО. Подводящая подготовка для овладения техникой дзюдо (7 ч) <i>Знакомство с простыми движениями в парах, в захвате кимоно. Взаимодействия в парах по заданию натами: приставной шаг в сторону, двойной приставной шаг в сторону, приставной шаг вперед с правой, левой ноги, передвижения вперед-назад.</i>
25	Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.
26	ДЗЮДО. Подводящая подготовка для овладения техникой дзюдо (7 ч) <i>Исполнение поворотов для выведения противника из равновесия.</i>
27	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.
28	ДЗЮДО. Подводящая подготовка для овладения техникой дзюдо (7 ч) <i>Упражнения для развития подвижности позвоночника. Общеукрепляющие упражнения.</i>
29	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.
30	ДЗЮДО. Подводящая подготовка для овладения техникой дзюдо (7 ч) <i>Знакомство с правилами борьбы и преследованием противника в партере с последующим захватом на удержание.</i>
31	Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.
32	ДЗЮДО. Подводящая подготовка для овладения техникой дзюдо (7 ч) <i>Понятия: стойки, захваты передвижения. Материал 6,5-КЮ дзюдо (см. приложение 2)</i>
33	Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.
34	ДЗЮДО. Подводящая подготовка для овладения техникой дзюдо (7 ч) <i>Материал 6, 5-КЮ дзюдо (см. приложение 2)</i>
35	Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двушажный ход, скользящий шаг.
36	ДЗЮДО. Базовая подготовка (3 ч) <i>Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений:</i> <i>Знакомство и изучение техники дзюдо 6,5,4,3-КЮ (см. Приложение 2).</i> <i>Упражнение на расслабление</i>
37	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»
38	ДЗЮДО. Базовая подготовка (3 ч) <i>Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений:</i> <i>Знакомство и изучение техники дзюдо 6,5,4,3-КЮ (см. Приложение 2).</i> <i>Упражнение на расслабление</i>
39	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»

40	ДЗЮДО. Базовая подготовка (3 ч) <i>Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений: Знакомство и изучение техники дзюдо 6,5,4,3-КЮ (см. Приложение 2). Упражнение на расслабление</i>
41	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»
42	ДЗЮДО. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Физическая подготовленность (6 ч) <i>Комплексы упражнений для развития координации и равновесия. Работа с резиной.</i>
43	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»
44	ДЗЮДО. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Физическая подготовленность (6 ч) <i>Комплексы упражнений для развития координации и равновесия. Упражнения на развитие быстроты Работа с резиной. Работа в парах.</i>
45	Упражнения из игры волейбол
46	ДЗЮДО. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Физическая подготовленность (6 ч) <i>Комплексы упражнений для развития координации и равновесия. Упражнения на развитие быстроты Работа с резиной. Работа в парах.</i>
47	Упражнения из игры волейбол
48	ДЗЮДО. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Физическая подготовленность (6 ч) <i>Комплексы упражнений для развития координации и равновесия. Упражнения на развитие быстроты Работа с резиной. Работа в парах.</i>
49	Упражнения из игры волейбол
50	ДЗЮДО. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Физическая подготовленность (6 ч) <i>Комплексы упражнений для развития координации и равновесия. Упражнения на развитие быстроты Работа с резиной. Работа в парах.</i>
51	Упражнения из игры баскетбол
52	ДЗЮДО. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Физическая подготовленность (6 ч) <i>Комплексы упражнений для развития координации и равновесия. Упражнения на развитие быстроты Работа с резиной. Работа в парах.</i>
53	Упражнения из игры баскетбол
54	ДЗЮДО. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Акробатические упражнения и КАТА-группа дзюдо (3 ч) <i>Акробатические упражнения: кувырки - вперёд, назад, кувырок-полёт, «колесо», Простые акробатические упражнения в паре.</i>
55	Упражнения из игры баскетбол
56	ДЗЮДО. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Акробатические упражнения и КАТА-группа дзюдо (3 ч) <i>Эстафеты дзюдо (см. Приложение 4)</i>
57	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время
58	ДЗЮДО. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Акробатические упражнения и КАТА-группа дзюдо (3 ч) <i>Эстафеты дзюдо (см. Приложение 4)</i>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м
60	ДЗЮДО. Техника дзюдо (5 ч) <i>Техника подсечек</i>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты

62	ДЗЮДО. Техника дзюдо (5 ч) <i>Техника зацепов</i>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты
64	ДЗЮДО. Техника дзюдо (5 ч) <i>Техника подсадов</i>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты
66	ДЗЮДО. Техника дзюдо (5 ч) <i>5,4,3-КЮ дзюдо</i>
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры
68	ДЗЮДО. Техника дзюдо (5 ч) <i>Простые задания в борьбе стоя и лёжа</i>