


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Беркутская средняя общеобразовательная школа»

627032, Тюменская область, Ялуторовский район, с. Беркут ул. Первомайская 29 тел. 91-1-70
Berkutskajaschkola@yandex.ru ОКПО 45782164, ОГРН 1027201463695, ИНН/КПП 7228002294/720701001

РАССМОТРЕНО.
Педагогический совета
протокол № 1 от
25.08.2022

СОГЛАСОВАНО.
Заместитель директора по
УВР: 
Н.А.Протасова

УТВЕРЖДЕНО.
Приказ ОО
№ 85-ОД
от 26.08.2022

Рабочая программа
по физической культуре
(название учебного курса, предмета, дисциплины)
для обучающихся **4** класса

Учитель:
Воробьев Максим Евгеньевич
(молодой специалист)

2022-2023 учебный год

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 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

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, развитии 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	1	0	0		обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru http://nachalka.info
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0		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, регион	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru http://nachalka.info
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0		обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru http://nachalka.info
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0		обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения; устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru http://nachalka.info
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0		обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru http://nachalka.info
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	0		разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя)	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru http://nachalka.info
Итого по разделу		4						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0		выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru http://nachalka.info
3.2.	Закаливание организма	1	0	0		разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru http://nachalka.info
Итого по разделу		2						

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	2	0	0		разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru http://nachalka.info
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	2	0	0		обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты)	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru http://nachalka.info
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	2	0	0		наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление)	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru http://nachalka.info
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	2	0	0		выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади)	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru http://nachalka.info
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2	0	0		разучивают движения танца, стоя на месте	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru http://nachalka.info
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru http://nachalka.info
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	2	0	0		наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru http://nachalka.info
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	2	0	0		выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru http://nachalka.info
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	2	0	0		наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения; разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru http://nachalka.info
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru http://nachalka.info

4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	7	0	0		выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru http://nachalka.info	
4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	0		обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru http://nachalka.info	
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0	0	0		Самостоятельное изучение	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru http://nachalka.info	
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0		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	Устный опрос; Практическая работа	http://school-collection.edu.ru http://nachalka.info	
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	2	0	0		разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru http://nachalka.info	
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	8	0	0		наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru http://nachalka.info	
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	8	0	0		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	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru http://nachalka.info	
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	8	0	0		разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru http://nachalka.info	
Итого по разделу		53							
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура									
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	7	0	0		демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru http://nachalka.info	
Итого по разделу		7							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	1	0	0	06.09.2022	Практическая работа
2.	История физической культуры в России	1	0	0	07.09.2022	Практическая работа
3.	Влияние физической подготовки на работу организма	1	0	0	13.09.2022	Практическая работа
4.	Правила оформления результатов измерения физического развития и физической подготовленности в течение учебного года	1	0	0	14.09.2022	Практическая работа
5.	Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	1	0	0	20.09.2022	Практическая работа
6.	Способы самостоятельного обучения техники выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	1	0	0	21.09.2022	Практическая работа
7.	Техника опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	0	27.09.2022	Практическая работа
8.	Способы самостоятельного разучивания подводящих упражнений для освоения опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	0	28.09.2022	Практическая работа
9.	Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	0	04.10.2022	Практическая работа
10.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	0	05.10.2022	Практическая работа
11.	Предупреждение травматизма на уроках акробатики	1	0	0	11.10.2022	Практическая работа
12.	Правила самостоятельного разучивания акробатических комбинаций	1	0	0	12.10.2022	Практическая работа
13.	Техника выполнения висов на гимнастической перекладине	1	0	0	18.10.2022	Практическая работа

14.	Техника выполнения упора на гимнастической перекладине	1	0	0	19.10.2022	Практическая работа
15.	Техника выполнения акробатической комбинации № 1. Гимнастический мост из положения лежа на животе. Упор лежа, из положения лежа на полу	1	0	0	25.10.2022	Практическая работа
16.	Техника выполнения акробатической комбинации № 2 Кувырок вперед, из положения упора присев. Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях	1	0	0	26.10.2022	Практическая работа
17.	Совершенствование навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе	1	0	0	08.11.2022	Практическая работа
18.	Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	09.11.2022	Практическая работа
19.	Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО	1	0	0	15.11.2022	Практическая работа
20.	Способы самостоятельного обучения техники выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО	1	0	0	16.11.2022	Практическая работа
21.	Сдача норматива ГТО. Прыжок в длину с места	1	0	0	22.11.2022	Практическая работа
22.	Правила выполнения наклон вперед из положения стоя в требованиях Комплекса ГТО	1	0	0	23.11.2022	Практическая работа
23.	Правила выполнения сгибание и разгибания рук в упоре лежа на полу в требованиях Комплекса ГТО	1	0	0	29.11.2022	Практическая работа

24.	Правила выполнения поднимание туловища из положения лежа на спине в требованиях Комплекса ГТО	1	0	0	30.11.2022	Практическая работа
25.	Правила выполнения подтягивание из виса лежа на спине на низкой перекладине в требованиях	1	0	0	06.12.2022	Практическая работа
26.	Правила выполнения бег на дистанции 1000 метров в требованиях Комплекса ГТО	1	0	0	07.12.2022	Практическая работа
27.	Правила поведения на занятиях в бассейне	1	0	0	13.12.2022	Устный опрос
28.	Организация и проведение подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	0	14.12.2022	Практическая работа
29.	Организация и проведение подвижной игры «Подвижная мишень»	1	0	0	20.12.2022	Практическая работа
30.	Льжные гонки как вид спорта	1	0	0	21.12.2022	Практическая работа
31.	Предупреждение обморожения на уроках лыжной подготовки	1	0	0	27.12.2022	Практическая работа
32.	Техника одновременного одношажного лыжного хода	1	0	0	28.12.2022	Практическая работа
33.	Комплексы подготовительных упражнений для обучения одновременному одношажному лыжному ходу	1	0	0	10.01.2023	Практическая работа
34.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным одношажному лыжному ходу	1	0	0	11.01.2023	Практическая работа
35.	Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом по учебной лыжне	1	0	0	17.01.2023	Практическая работа
36.	Техника передвижение одновременным одношажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	0	18.01.2023	Практическая работа
37.	Прохождение одновременным одношажным ходом после спуска с пологого склона.	1	0	0	24.01.2023	Практическая работа

38.	Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе	1	0	0	25.01.2023	Практическая работа
39.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения выполнения нижней боковой подачи	1	0	0	31.01.2023	Практическая работа
40.	Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки	1	0	0	01.02.2023	Практическая работа
41.	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0	07.02.2023	Практическая работа
42.	Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами	1	0	0	08.02.2023	Практическая работа
43.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками в движении приставными шагами	1	0	0	14.02.2023	Практическая работа
44.	Техника передачи волейбольного мяча через сетку	1	0	0	15.02.2023	Практическая работа
45.	Способ самостоятельного обучения передачи волейбольного мяча через сетку	1	0	0	21.02.2023	Практическая работа
46.	Способы оценивания переносимости физической нагрузки	1	0	0	22.02.2023	Практическая работа
47.	Оказание первой помощи при легких травмах во время самостоятельных занятиях физической культурой	1	0	0	28.02.2023	Практическая работа
48.	Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	0	01.03.2023	Практическая работа
49.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	0	07.03.2023	Практическая работа
50.	Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	0	0	14.03.2023	Практическая работа
51.	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	0	0	15.03.2023	Практическая работа

52.	Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1	0	0	21.03.2023	Практическая работа
53.	Способы самостоятельного обучения технике передачи мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1	0	0	22.03.2023	Практическая работа
54.	Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1	0	0	04.04.2023	Практическая работа
55.	Способы самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1	0	0	05.04.2023	Практическая работа
56.	Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	0	11.04.2023	Практическая работа
57.	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	0	12.04.2023	Практическая работа
58.	Техника передачи катящегося мяча	1	0	0	18.04.2023	Практическая работа
59.	Способы самостоятельного освоения техники передачи катящегося мяча	1	0	0	19.04.2023	Практическая работа
60.	Техника передачи мяча во время его ведения	1	0	0	25.04.2023	Практическая работа
61.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	0	26.04.2023	Практическая работа
62.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот	1	0	0	03.05.2023	Практическая работа
63.	Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот	1	0	0	10.05.2023	Практическая работа
64.	Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО	1	0	1	16.05.2023	Практическая работа

65.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель	1	0	0	17.05.2023	Практическая работа
66.	Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	0	23.05.2023	Практическая работа
67.	Прыжок с разбега способом «перешагивания» на небольшую высоту.	1	0	0	24.05.2023	Практическая работа
68.	Обобщающий урок по итогам обучения в 4 классах. Контрольные задания	1	0	0	30.05.2023	Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	1		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М., 2016.- 64 с.
2. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. – М., 2012. – 190 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632

<http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру

<http://fizkultura-na5.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Учебники: Физическая культура: 1 - 2 классы, 3-4: учебники для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана – Граф, 2011. – 96 с.

Программа по учебному предмету. Физическая культура 1-4 класс. УМК «Начальная школа XXI» под редакцией Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С.Петрова (М.: Вентана-Граф, 2013.)

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Бревно напольное

Перекладина гимнастическая (пристеночная)

Стенка гимнастическая.

Скамейки гимнастические

Перекладина пристеночная.

Мячи: набивной 1и 2кг, мячи малые, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Палки гимнастические.

Скакалки.

Маты гимнастические.

Коврики гимнастические.

Кегли.

Обручи.

Планка для прыжков в высоту.

Стойка для прыжков в высоту.

Щит баскетбольный тренировочный.

Сетка волейбольная.

Комплект лыж.