

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области

Администрация Одинцовского городского округа

МБОУ Одинцовская гимназия № 7

«Рассмотрено» Зав.кафедрой – _____ Замуруева О.А Протокол № 1 от 30 августа 2022 г.	«Согласовано» Зам.директора по УВР - _____ Летова И.В. Протокол № 1 от 30 августа 2022 г.	«Утверждено» Директор – _____ Писарева О.Е. Приказ № 184 от 30 августа 2022 г.
--	--	---

Рабочая программа

Учебного предмета

«Физическая культура»

для 4 класса начального общего образования

на 2022 – 2023 учебный год

Составители :
Лукашова Е.М.
Кокорина Т.В.
Чехурдина О.В.
учителя начальных классов

г. Одинцово, 2022

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	0.5	0	0.5		обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;; обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат —защитников Отечества;;	Практическая работа;	https://infourok.ru/
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	0.5	0	0.5		знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе;	Практическая работа;	https://infourok.ru/
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1		обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;;	Практическая работа;	https://infourok.ru/
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	0.5	0	0.5		обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;;	Практическая работа;	https://infourok.ru/
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1		ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты;;	Практическая работа;	https://infourok.ru/
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	0.5	0	0.5		разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя);;	Практическая работа;	https://infourok.ru/
Итого по разделу		3						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины;; 1) и. п — о. с. 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и. п.;; 2) и. п — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и. п.;; 3) и. п. — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперёд; 3—4 — и. п.;; 4) и. п — о. с.; 1—2 — наклон вперёд (спина прямая); 3—4 — и. п.;; 5) и. п. — стойка руки на поясе; 1—3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и. п.;;	Практическая работа;	https://infourok.ru/
3.2.	Закаливание организма	1	0	1		разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;;	Практическая работа;	https://infourok.ru/

Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов);;	Практическая работа;	https://infourok.ru/
4.2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	5	0	5		наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;;	Практическая работа;	https://infourok.ru/
4.3.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1		обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;;	Практическая работа;	https://infourok.ru/
4.4.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	15	0	15		разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;;	Практическая работа;	https://infourok.ru/
4.5.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	5	0	5		выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол;;	Практическая работа;	https://infourok.ru/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1		обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;;	Практическая работа;	https://infourok.ru/
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	5	0	5		обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;;	Практическая работа;	https://infourok.ru/
4.8.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	2	0	2		наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их;	Практическая работа;	https://infourok.ru/
4.9.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	2	0	2		знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;; знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);;	Практическая работа;	https://infourok.ru/
4.10.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1		наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;;	Практическая работа;	https://infourok.ru/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1		обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);;	Практическая работа;	https://infourok.ru/
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	28	0	28		наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения;;	Практическая работа;	https://infourok.ru/

4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	0	0	0		обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;;	Практическая работа;	https://infourok.ru/
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0	0	0		наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализирую и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения;;	Практическая работа;	https://infourok.ru/
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	7	0	7		выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками;;	Практическая работа;	https://infourok.ru/
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	4	0	4		выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности;	Практическая работа;	https://infourok.ru/
4.17.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	4	0	4		наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);;	Практическая работа;	https://infourok.ru/
4.18.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	4	0	4		наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;;	Практическая работа;	https://infourok.ru/
Итого по разделу		98						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	4	0	4		демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	https://infourok.ru/ https://www.gto.ru
Итого по разделу		4						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Из истории развития физической культуры в России. ОРУ ,беговые упражнения.	1	0	1	2.09	Практическая работа;
2.	Из истории развития национальных видов спорта. Беговые упражнения.	1	0	1	6.09	Практическая работа;
3.	Самостоятельная физическая подготовка. Бег 30 м.	1	0	1	7.09	Практическая работа;
4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Прыжок в длину с места.	1	0	1	9.09	Практическая работа;
5.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Бег 60 м.	1	0	1	13.09	Практическая работа;
6.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой. Метание мяча в цель.	1	0	1	14.09	Практическая работа;
7.	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Бег 500 м.	1	0	1	16.09	Практическая работа;
8.	Закаливание организма. Метание мяча на дальность. Бег 60 м.	1	1	0	20.09	Практическая работа; Зачёт;
9.	Модуль " Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой инструкция№23.	1	0	1	21.09	Практическая работа;
10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	0	1	23.09	Практическая работа;

11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения. ОРУ с мячом.	1	0	1	27.09	Практическая работа;
12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения. Упр-е на пресс.	1	0	1	28.09	Практическая работа;
13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения. Бег 500 м.	1	0	1	30.09	Практическая работа;
14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения. Отжимание.	1	0	1	4.10	Практическая работа;
15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Эстафеты.	1	0	1	5.10	Практическая работа;
16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол. Круговая тренировка с мячом.	1	0	1	7.10	Практическая работа;
17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол. Ведение мяча.	1	0	1	18.10	Практическая работа;
18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол. Ведение и бросок мяча.	1	0	1	19.10	Практическая работа;
19.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол. Упражнения в парах с мячом.	1	0	1	21.10	Практическая работа;
20.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол. Эстафеты с ведением и броском мяча.	1	0	1	25.10	Практическая работа;

21.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. ОРУ с гимнастической скакалкой.	1	0	1	26.10	Практическая работа;
22.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация. Упражнения с обручем.	1	0	1	28.10	Практическая работа;
23.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация. Упражнения на гимнастическом бревне.	1	0	1	1.11	Практическая работа;
24.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация. Разновидности прыжков через скакалку.	1	0	1	2.11	Практическая работа;
25.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация. Лазание по канату.	1	0	1	8.11	Практическая работа;
26.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация. Подтягивание(м), отжимание(д).	1	0	1	9.11	Практическая работа;
27.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок. Упражнения с обручем.	1	0	1	11.11	Практическая работа;
28.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок. Лазание по канату.	1	0	1	15.11	Практическая работа;

29.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине(м) , упражнения на бревна(д).	1	0	1	16.11	Практическая работа;
30.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине(м), упражнения на бревне(д).	1	0	1	18.11	Практическая работа;
31.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения.	1	0	1	29.11	Практическая работа;
32.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Инструктаж по технике безопасности № 25.	1	0	1	30.11	Практическая работа;
33.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Поворот переступанием.	1	0	1	2.12	Практическая работа;
34.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Прохождение дистанции 1000 м.	1	0	1	6.12	Практическая работа;
35.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	7.12	Практическая работа;
36.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Эстафеты с палками и без палок.	1	0	1	9.12	Практическая работа;

37.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Спуск с горы.	1	0	1	13.12	Практическая работа;
38.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Прохождение дистанции 1.500 м.	1	0	1	14.12	Практическая работа;
39.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Подъём в гору "лесенкой".	1	0	1	16.12	Практическая работа;
40.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Подъём в гору "ёлочкой".	1	0	1	20.12	Практическая работа;
41.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Прохождение дистанции 2000 м.	1	0	1	21.12	Практическая работа;
42.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. "Круговая эстафета".	1	0	1	23.12	Практическая работа;
43.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Игра "Смелее с горки".	1	0	1	27.12	Практическая работа;
44.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Подъёмы и спуски с горы.	1	0	1	28.12	Практическая работа;

45.	Модуль "Лыжная подготовка". Совершенствование лыжных ходов. Эстафета без палок.	1	0	1	30.12	Практическая работа;
46.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты с переступанием.	1	0	1	10.01	Практическая работа;
47.	Модуль "Лыжная подготовка". Ход "коньком".	1	0	1	11.01	Практическая работа;
48.	Модуль "Лыжная подготовка". Подъём "ёлочкой", "полуёлочкой".	1	0	1	13.01	Практическая работа;
49.	Модуль "Лыжная подготовка". Подъём "ёлочкой", "полуёлочкой".	1	0	1	17.01	Практическая работа;
50.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуск с горы. Торможение "плугом".	1	0	1	18.01	Практическая работа;
51.	Модуль "Лыжная подготовка". Совершенствование спуска с горы. Способы "змейка", "полуплуг", "плуг"	1	0	1	20.01	Практическая работа;
52.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуск с горы различными способами.	1	0	1	24.01	Практическая работа;

53.	Модуль "Лыжная подготовка". Прохождение дистанции 2-2,5 км, в медленном темпе с применением изученных ходов.	1	0	1	25.01	Практическая работа;
54.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски в средней стойке. Прохождение дистанции 2 км.	1	0	1	27.01	Практическая работа;
55.	Модуль "Лыжная подготовка". Совершенствование техники конькового хода.	1	0	1	31.01	Практическая работа;
56.	Модуль "Лыжная подготовка". Лыжные гонки 2-3 км	1	0	1	1.02	Практическая работа;
57.	Модуль "Лыжная подготовка". Лыжная эстафета	1	0	1	3.02	Практическая работа;
58.	Модуль "Лыжная подготовка". Соревнования по лыжным гонкам	1	0	1	7.02	Практическая работа;
59.	Модуль "Лыжная подготовка". Совершенствование лыжных ходов. Эстафета без палок.	1	0	1	8.02	Практическая работа;
60.	Модуль "Лыжная подготовка". Лыжная эстафета	1	0	1	10.02	Практическая работа;

61	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол. Инструктаж по технике безопасности №28.	1	0	1	14.02	Практическая работа;
62.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол. Передача мяча в парах.	1	0	1	15.02	Практическая работа;
63.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол. ОРУ с волейбольным мячом.	1	0	1	17.02	Практическая работа;
64.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол. Передача мяча в движение.	1	0	1	28.02	Практическая работа;
65.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол. Ловля и передача мяча на месте и в движение. «Борьба за мяч».	1	0	1	01.03	Практическая работа;
66.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол .Эстафеты с мячом.	1	0	1	03.03	Практическая работа;
67.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол. Упражнения с мячом в парах.	1	0	1	07.03	Практическая работа;
68.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол. Правила игры.	1	0	1	10.03	Практическая работа;

69.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол. Обводка фишек .	1	0	1	14.03	Практическая работа;
70.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол. Эстафеты с футбольным мячом.	1	0	1	15.03	Практическая работа;
71.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол. Упражнения в парах.	1	0	1	17.03	Практическая работа;
72.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Инструктаж по технике безопасности № 23.	1	0	1	21.03	Практическая работа;
73.	Модуль " Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Бег 30 м.	1	0	1	22.03	Практическая работа;
74.	Модуль " Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Прыжок в длину с места.	1	0	1	24.03	Практическая работа;
75.	Модуль " Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Бег 500 м.	1	0	1	28.03	Практическая работа;
76.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность. Бег 60 м.	1	0	1	29.03	Практическая работа;
77.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность. Бег 1000 м.	1	0	1	31.03	Практическая работа;
78.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность. Круговая эстафета.	1	1	0	11.04	Практическая работа; Зачет;

79.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность. Эстафеты.	1	0	1	12.04	Практическая работа;
80.	Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах	1	0	1	14.04	Практическая работа;
81.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах	1	0	1	18.04	Практическая работа; Тест;
82.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	1	0	1	19.04	Практическая работа;
83.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	1	0	1	21.04	Практическая работа;
84.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча на месте правой (левой) рукой	1	0	1	25.04	Практическая работа;
85	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом	1	0	1	26.04	Практическая работа;
86	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами	1	0	1	28.04	Практическая работа;

87	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок двумя руками от головы с места	1	0	1	02.05	Практическая работа;
88	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол	1	0	1	03.05	Практическая работа;
89	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол	1	0	1	05.05	Практическая работа;
90	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча с сочетанием приемов: ведение-остановка-бросок	1	0	1	09.05	Практическая работа;
91.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Вырывание и выбивание мяча	1	0	1	10.05	Практическая работа;
92.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	1	0	1	12.05	Практическая работа;
93.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Встречные и линейные эстафеты	1	0	1	16.05	Практическая работа;

94	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Прием мяча снизу двумя руками над собой. Подвижные игры с элементами волейбола	1	0	1	17.05	Практическая работа;
95	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Прием мяча снизу двумя руками над собой	1	0	1	19.05	Практическая работа;
96	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Нижняя прямая подача мяча с 3-6 м.	1	0	1	23.05	Практическая работа;
97	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игра в мини- волейбол	1	0	1	24.05	Практическая работа;
98	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1	0	1	26.05	Практическая работа;
99	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Бег 30 м.	1	0	1		Практическая работа;
100	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Метание мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа;

101	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Бег 1000 м.	1	0	1		Практическая работа;
102	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Челночный бег 3 * 10 м.	1	0	1		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		102		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И. Ляха/авт.-сост.
Р.Р.Хайрутдинов.- Волгоград: Учитель, 2021.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И. Ляха/авт.-сост.
Р.Р.Хайрутдинов.- Волгоград: Учитель, 2021.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://infourok.ru/>

<https://www.gto.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейка гимнастическая;
- комплект навесного оборудования (мишени, скамейка);- маты гимнастические;- мячи набивные (1 кг);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- рулетка измерительная (10 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- большие мячи (баскетбольные, волейбольные);
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- аптечка медицинская.