МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Калининградской области
Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда
средняя общеобразовательная школа № 56

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ СОШ № 56
_____ Коломиец А.В.
Приказ №112/3
от "31" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 4884331)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Михайлин Антон Геннадьевич
учитель физической культуры

Калининград 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.

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.

Кроссовая подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий кроссовой подготовкой.

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.

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 окончанию **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**	0.25		0.25	07.11.2022 09.11.2022	обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний.	Устный опрос; Беседа.	https://resh.edu.ru/ https://videouroki.net/
1.2.	**Из истории развития национальных видов спорта**	0.25		0.25	10.04.2023 12.04.2023	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.	Устный опрос; Беседа.	https://resh.edu.ru/ https://videouroki.net/
Итого по разделу		0.5						
Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности**								
2.1.	**Самостоятельная физическая подготовка**	0.25		0.25	13.04.2023 15.04.2023	обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности.	Устный опрос; Беседа.	https://resh.edu.ru/ https://videouroki.net/
2.2.	**Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма**	0.25		0.25	17.04.2023 19.04.2023	обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения.	Устный опрос; Беседа.	https://resh.edu.ru/ https://videouroki.net/
2.3.	**Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности**	0.25		0.25	20.04.2023 22.04.2023	измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов.	Устный опрос; Беседа.	https://resh.edu.ru/ https://videouroki.net/
2.4.	**Оказание первой помощи на занятиях физической культурой**	0.25		0.25	24.04.2023 26.04.2023	обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления.	Устный опрос; Беседа.	https://resh.edu.ru/ https://videouroki.net/
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								

Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура.**								
3.1.	**Упражнения для профилактики нарушения осанки**	0.25		0.25	27.04.2023 29.04.2023	выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины.	Устный опрос; Беседа.	https://resh.edu.ru/ https://videouroki.net/
3.2.	**Закаливание организма**	0.25		0.25	01.05.2023 03.05.2023	разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения.	Устный опрос; Беседа.	https://resh.edu.ru/ https://videouroki.net/
Итого по разделу		0.5						
Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура**								
4.1.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений**	1		1	10.11.2022 12.11.2022	обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм.	Устный опрос; Беседа	https://resh.edu.ru/ https://videouroki.net/
4.2.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Акробатическая комбинация**	3		3	14.11.2022 23.11.2022	разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты).	Зачёт; Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://videouroki.net
4.3.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Опорный прыжок**	3		3	05.12.2022 14.12.2022	описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение).	Зачёт; Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://videouroki.net
4.4.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнение на гимнастической перекладине**	3		3	24.11.2022 03.12.2022	знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем.	Зачёт; Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://videouroki.net
4.5.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные упражнения**	2		2	15.12.2022 21.12.2022	разучивают движения танца, стоя на месте.	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://videouroki.net
4.6.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой**	2		2	01.09.2022 03.09.2022	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).	Устный опрос; Беседа	https://resh.edu.ru/ https://videouroki.net/
4.7.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Упражнения в прыжках в высоту с разбега**	2	2		26.09.2022 28.09.2022	наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление).	Контрольная работа	https://resh.edu.ru/ https://videouroki.net/

4.8.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Беговые упражнения**	8		8	05.09.2022 14.09.2022	выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»	Зачёт; Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://videouroki.net/
4.9.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Метание малого мяча на дальность**	2		2	19.09.2022 21.09.2022	наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения.	Зачёт; Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://videouroki.net/
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". **Метание малого мяча в цель**	2		2	15.09.2022 17.09.2022	разучивают технику метания малого мяча в цель; с помощью подводящих и имитационных упражнений.	Зачёт; Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://videouroki.net/
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". **Упражнения в прыжках в длину с разбега**	2		2	22.09.2022 24.09.2022	обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Зачёт; Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://videouroki.net/
4.12.	Модуль "Кроссовая подготовка". **Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой**	2		2	29.09.2022 01.10.2022	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).	Устный опрос; Беседа	https://resh.edu.ru/ https://videouroki.net/
4.13.	Модуль "Кроссовая подготовка". **Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.**	12		12	03.10.2022 26.10.2022	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта.	Зачёт; Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://videouroki.net/
4.14.	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми**	1		1	12.01.2023 14.01.2023	обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения.	Устный опрос; Беседа	https://resh.edu.ru/ https://videouroki.net/
4.15.	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры общефизической подготовки**	2		2	22.12.2022 28.12.2022	разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения.	Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://videouroki.net/
4.16.	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Технические действия игры волейбол**	10		10	16.02.2023 22.03.2023	наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения.	Зачёт; Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://videouroki.net/
4.17.	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Технические действия игры баскетбол**	9		9	16.01.2023 15.02.2023	выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол.	Зачёт; Практическое занятие	https://resh.edu.ru/ https://videouroki.net/
Итого по разделу		66						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	66				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Вводный инструктаж по физической культуре.	1		1	02.09.2022	Устный опрос; Беседа
2.	Бег 30м. Техника спринтерского бега.	1		1	07.09.2022	Тестирование; Практическое занятие.
3.	Бег 60м. История л/а.	1		1	09.09.2022	Тестирование; Практическое занятие.
4.	Челночный бег 3х10м. Правила соревнований по л/а.	1		1	14.09.2022	Тестирование; Практическое занятие.
5.	Метание мяча с 4-5 шагового разбега. Теоретические сведения.	1		1	16.09.2022	Тестирование; Практическое занятие.
6.	Метание мяча в цель. Физическое качество «Быстрота».	1		1	21.09.2022	Тестирование; Практическое занятие.
7.	Прыжок в длину с 3-5 шагового разбега. Теоретические сведения.	1		1	23.09.2022	Тестирование; Практическое занятие.
8.	Входная контрольная работа.	1	1		28.09.2022	Контрольная работа.
9.	Инструктаж по Т.Б. на кроссовой подготовке.	1		1	30.09.2022	Устный опрос; Практическое занятие.
10.	6 минутный бег. Летние Олимпийские игры.	1		1	05.10.2022	Тестирование; Практическое занятие.
11.	Развитие физического качества «Выносливость».	1		1	07.10.2022	Практическое занятие.
12.	Бег по пересеченной местности. Теоретические сведения.	1		1	12.10.2022	Практическое занятие.
13.	Преодоление полосы препятствий. Терминология в л/а.	1		1	14.10.2022	Практическое занятие.
14.	Бег 1000м. Теоретические сведения.	1		1	19.10.2022	Тестирование; Практическое занятие.
15.	Бег на средние дистанции. Сердечный пульс.	1		1	21.10.2022	Практическое занятие.
16.	Бег на длинные дистанции. Строение человека.	1		1	26.10.2022	Практическое занятие.
17.	Подвижная игра «Не оступись!». Правила игры. Мышцы человека.	1		1	28.10.2022	Практическое занятие.

18.	Подвижная игра «Раки». Правила игры. Осанка человека.	1		1	09.11.2022	Практическое занятие.
19.	Инструктаж по Т.Б. на гимнастике.	1		1	11.11.2022	Устный опрос; Практическое занятие.
20.	Строевые упражнения. Теоретические сведения.	1		1	16.11.2022	Практическое занятие.
21.	Поднимание туловища. История гимнастики.	1		1	18.11.2022	Практическое занятие.
22.	Акробатика. Теоретические сведения.	1		1	23.11.2022	Тестирование; Практическое занятие.
23.	Висы и завесы на перекладине. Правила соревнований по гимнастике.	1		1	25.11.2022	Практическое занятие.
24.	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой. Утренняя гимнастика.	1		1	30.11.2022	Тестирование; Практическое занятие.
25.	Подвижная игра «Перестрелка». Терминология в гимнастике.	1		1	02.12.2022	Практическое занятие.
26.	Развитие физического качества «Гибкость».	1		1	07.12.2022	Практическое занятие.
27.	Лазание по канату. Теоретические сведения.	1		1	09.12.2022	Практическое занятие.
28.	Сгибание и разгибание рук в упоре. Физкультминутки.	1		1	14.12.2022	Практическое занятие.
29.	Развитие физического качества «Сила».	1		1	16.12.2022	Практическое занятие.
30.	Гимнастическая полоса препятствий. Теоретические сведения.	1		1	21.12.2022	Тестирование; Практическое занятие.
31.	Подвижная игра «Через холодный ручей». Правила игры. Суставы человека.	1		1	23.12.2022	Практическое занятие.
32.	Подвижная игра «Невод». Правила игры. Самоконтроль.	1		1	28.12.2022	Практическое занятие.
33.	Повторный инструктаж по физической культуре.	1		1	13.01.2023	Устный опрос; Беседа.
34.	Техника перемещения баскетболиста. История баскетбола.	1		1	18.01.2023	Практическое занятие.
35.	Передача мяча на месте. Правила игры в баскетбол.	1		1	20.01.2023	Практическое занятие.
36.	Передача мяча в движении. История олимпийских игр.	1		1	25.01.2023	Тестирование; Практическое занятие.
37.	Ведение мяча на месте. Основные приемы игры в баскетбол.	1		1	27.01.2023	Практическое занятие.

38.	Ведение мяча в движении. Олимпийская символика и традиции.	1		1	01.02.2023	Практическое занятие.
39.	Ведение мяча «змейкой». Терминология в баскетболе.	1		1	03.02.2023	Тестирование; Практическое занятие.
40.	Бросок мяча от щита. Зимние Олимпийские игры.	1		1	08.02.2023	Практическое занятие.
41.	Бросок двумя руками от груди. Теория по лыжной подготовке.	1		1	10.02.2023	Тестирование; Практическое занятие.
42.	Учебно-тренировочная игра. Теоретические сведения.	1		1	15.02.2023	Практическое занятие.
43.	Подвижная игра «Чехарда». Правила игры. Первая помощь при травмах.	1		1	17.02.2023	Практическое занятие.
44.	Подвижная игра «А ну-ка повтори». Правила игры. Теория по плаванию.	1		1	22.02.2023	Практическое занятие.
45.	Подвижная игра «Булчута». Правила игры. Физическое качество «Ловкость».	1		1	24.02.2023	Практическое занятие.
46.	Подвижная игра «Лев и коза». История в волейболе.	1		1	01.03.2023	Практическое занятие.
47.	Подвижная игра «Вышибалы». Правила игры. Правила игры в волейбол.	1		1	03.03.2023	Практическое занятие.
48.	Подвижная игра «Ленок». Правила игры. История физической культуры в России.	1		1	08.03.2023	Практическое занятие.
49.	Подвижная игра «Кто дальше бросит?» Правила игры. Зимние Паралимпийские игры.	1		1	10.03.2023	Практическое занятие.
50.	Подвижная игра «Кот и мышь». Правила игры. Терминология в волейболе.	1		1	15.03.2023	Практическое занятие.
51.	Подвижная игра «Король зверей». Правила игры. История физической культуры в Европе.	1		1	17.03.2023	Практическое занятие.
52.	Подвижная игра «Чепена». Правила игры. История физической культуры в Азии.	1		1	22.03.2023	Практическое занятие.
53.	Инструктаж по Т.Б. на кроссовой подготовке.	1		1	24.03.2023	Устный опрос; Практическое занятие.

54.	6 минутный бег. Нормативы комплекса ГТО.	1		1	05.04.2023	Тестирование; Практическое занятие.
55.	Развитие физического качества «Выносливость». Теория футбола.	1		1	07.04.2023	Практическое занятие.
56.	Преодоление полосы препятствий. Летние Паралимпийские игры.	1		1	12.04.2023	Практическое занятие.
57.	Бег на длинные дистанции. Режим дня.	1		1	14.04.2023	Практическое занятие.
58.	Бег 1000м. Дыхание человека.	1		1	19.04.2023	Тестирование; Практическое занятие.
59.	Инструктаж по Т.Б. на л/а. ЗОЖ.	1		1	21.04.2023	Устный опрос; Практическое занятие.
60.	Челночный бег 3х10м. Закаливание.	1		1	26.04.2023	Тестирование; Практическое занятие.
61.	Техника высокого старта. Вредные привычки.	1		1	28.04.2023	Практическое занятие.
62.	Бег 30м. Питание человека.	1		1	03.05.2023	Тестирование; Практическое занятие.
63.	Бег 60м. Зрение человека.	1		1	05.05.2023	Тестирование; Практическое занятие.
64.	Круговая эстафета. Теоретические сведения.	1		1	10.05.2023	Практическое занятие.
65.	Метание мяча в цель. Личная гигиена.	1		1	12.05.2023	Тестирование; Практическое
66.	Метание мяча с 4-5 шагового разбега. Самостоятельные занятия.	1		1	17.05.2023	Тестирование; Практическое занятие.
67.	Прыжок в длину с 3-5 шагового разбега. Основные понятия физической культуры.	1		1	19.05.2023	Тестирование; Практическое занятие.
68.	Итоговая годовая контрольная работа.	1	1		24.05.2023	Контрольная работа.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	66		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, 3-4 классы:
2. Пособие для учителей общеобразоват. учреждений / Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://resh.edu.ru/
https://videouroki.net/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Материально – техническое обеспечение учебного процесса:№п/п Материально – техническое обеспечение Кол-во

1 Мячи для метания 3
2 Гранаты учебные (500, 700 гр.) 6
3 Скамейки гимнастическая 7
4 Набор гимнастических матов 8
5 Канат для перетягивания 1
6 Скакалки 17
7 Щит баскетбольный игровой 2
8 Кольца баскетбольные 2
9 Волейбольные стойки 2
10 Волейбольная сетка 1
11 Мячи волейбольные 17
12 Мячи баскетбольные 17
13 Мячи футбольные 17
14 Ворота для минифутбола 2
15 Мячи футбольные 2
16 Теннисные столы 2
17 Ракетки для настольного тенниса 6
18 Секундомер электронный 1
19 Рулетки 1

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

1.Видеофильм
2. Компьютер.