

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

Администрация городского округа-г.Волгоград

МОУ СШ № 34

РАССМОТРЕНО
методическое объединение учителей
ФК и ОБЖ

_____ Сорокин А.А.

Протокол №1

от "26" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ Легкая Е.В.

Протокол №1

от "29" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ Ганул И.Ю.

Приказ №101

от "31" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 4466248)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Исингалиев Илья Алексеевич
учитель физической культуры

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 физкультурминуток 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.

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.25	0	0.25	07.11.2022 12.11.2022	выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины;;	Практическая работа;	http://www.infosport.ru http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://spo.1sept.ru/urok/ http://pedsomet.su/load/98 https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki
3.2.	Закаливание организма	0.25	0	0.25	14.11.2022 19.11.2022	обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания;	Практическая работа;	http://www.infosport.ru http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://spo.1sept.ru/urok/ http://pedsomet.su/load/98 https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki
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	4	0	4	01.12.2022 10.12.2022	обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях;	Практическая работа;	http://www.infosport.ru http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://spo.1sept.ru/urok/ http://pedsomet.su/load/98 https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	4	0	4	21.11.2022 30.11.2022	разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты); Вариант 1. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища;;	Практическая работа;	http://www.infosport.ru http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://spo.1sept.ru/urok/ http://pedsomet.su/load/98 https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	3	0	3	12.12.2022 24.12.2022	выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);; описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение);;	Практическая работа;	http://www.infosport.ru http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://spo.1sept.ru/urok/ http://pedsomet.su/load/98 https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	4	0	4	26.12.2022 31.12.2022	выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);; разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине;;	Практическая работа;	http://www.infosport.ru http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://spo.1sept.ru/urok/ http://pedsomet.su/load/98 https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	3	0	3	09.01.2023 21.01.2023	наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;; разучивают движения танца, стоя на месте;;	Практическая работа;	http://www.infosport.ru http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://spo.1sept.ru/urok/ http://pedsomet.su/load/98 https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki

4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	5	0	5	22.05.2023 27.05.2023	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);; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой;	Практическая работа;	http://www.infosport.ru http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://spo.1sept.ru/urok/ http://pedsovet.su/load/98 https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	5	0	5	15.05.2023 20.05.2023	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; 1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета;; 2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета;; 3 — перешагивание через планку стоя боком на месте;; 4 — перешагивание через планку боком в движении;; 5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;; выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации;	Практическая работа;	http://www.infosport.ru http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://spo.1sept.ru/urok/ http://pedsovet.su/load/98 https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	5	0	5	01.05.2023 13.05.2023	наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;; выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;; выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;; выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции;	Практическая работа;	http://www.infosport.ru http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://spo.1sept.ru/urok/ http://pedsovet.su/load/98 https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	5	0	5	17.04.2023 30.04.2023	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;; 1 — выполнение положения натянутого лука;; 2 — имитация финального усилия;; 3 — сохранение равновесия после броска;; выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации; ;	Практическая работа;	http://www.infosport.ru http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://spo.1sept.ru/urok/ http://pedsovet.su/load/98 https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой							

4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом							
4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне							
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка							
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	23.01.2023 31.01.2023	обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми;	Практическая работа;	http://www.infosport.ru http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://spo.1sept.ru/urok/ http://pedsovet.su/load/98 https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	5	0	5	01.02.2023 11.02.2023	разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;; самостоятельно организывают и играют в подвижные игры;	Практическая работа;	http://www.infosport.ru http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://spo.1sept.ru/urok/ http://pedsovet.su/load/98 https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	6	0	6	13.02.2023 25.02.2023	наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи;; 1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);; 2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния;; 3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;;	Практическая работа;	http://www.infosport.ru http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://spo.1sept.ru/urok/ http://pedsovet.su/load/98 https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	6	0	6	27.02.2023 11.03.2023	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;; 1 — стойка баскетболиста с мячом в руках;; 2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации);; 3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;; выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности;	Практическая работа;	http://www.infosport.ru http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://spo.1sept.ru/urok/ http://pedsovet.su/load/98 https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki

4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	6	0	6	13.03.2023 25.03.2023	наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности;	Практическая работа;	http://www.infosport.ru http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://spo.1sept.ru/urok/ http://pedsovet.su/load/98 https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki
Итого по разделу		62						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	4	0	4	03.04.2023 15.04.2023	демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	http://www.infosport.ru http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://spo.1sept.ru/urok/ http://pedsovet.su/load/98 https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki
Итого по разделу		4						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	1	0	1	02.09.2022	Текущий;
2.	Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением.	1	0	1	05.09.2022	Текущий;
3.	Челночный бег 3х10 м -тест	1	0	1	09.09.2022	Текущий;
4.	Высокий старт. Бег 30 метров – тест	1	0	1	12.09.2022	Текущий;
5.	Эстафеты. Бег 60 метров	1	0	1	16.09.2022	Текущий;
6.	Преодоление препятствий в беге.	1	0	1	19.09.2022	Текущий;
7.	Равномерный бег (7 мин).	1	0	1	23.09.2022	Текущий;
8.	Кросс 1 км - тест	1	0	1	26.09.2022	Текущий;
9.	Прыжок в длину с места –тест.	1	0	1	30.09.2022	Текущий;
10.	Бросок набивного мяча на дальность	1	0	1	03.10.2022	Текущий;
11.	Метание малого мяча с места на дальность	1	0	1	07.10.2022	Текущий;
12.	Метание мяча на дальность и заданное расстояние	1	0	1	10.10.2022	Текущий;
13.	Инструктаж по ТБ при подвижных играх. Игра«Бросай и поймай», «Удочка»	1	0	1	14.10.2022	Текущий;
14.	Игры «На внимание», «Выбивной», «Огонь, вода, ястреб». Подтягивание в висе (мальчики/девочки) –тест.	1	0	1	17.10.2022	Текущий;
15.	Игры «Заяц без логова»,«Удочка».	1	0	1	21.10.2022	Текущий;
16.	Игры «Кто обгонит», «Че-рез кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.	1	0	1	24.10.2022	Текущий;
17.	Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1	0	1	28.10.2022	Текущий;

18.	Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1	0	1	07.11.2022	Текущий;
19.	Т/б на уроках гимнастики. Перекаты в группировке. Кувырок в сторону	1	0	1	11.11.2022	Текущий;
20.	Кувырок вперед, стойка на лопатках	1	0	1	14.11.2022	Текущий;
21.	Прыжки через скакалку. Строевые упражнения.	1	0	1	18.11.2022	Текущий;
22.	Группировка. Перекаты в группировке.	1	0	1	21.11.2022	Текущий;
23.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1	0	1	25.11.2022	Текущий;
24.	Кувырок назад в упор присев	1	0	1	28.11.2022	Текущий;
25.	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1	0	1	02.12.2022	Текущий;
26.	Кувырок вперед. 2-3 ку-вырка вперед слитно.	1	0	1	05.12.2022	Текущий;
27.	Мост из положения лежа на спине.	1	0	1	09.12.2022	Текущий;
28.	Акробатическая комбинация	1	0	1	12.12.2022	Текущий;
29.	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.	1	0	1	16.12.2022	Текущий;
30.	Подтягивания в висе. Подтягивание в висе лежа, согнувшись - тест	1	0	1	19.12.2022	Текущий;
31.	Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке	1	0	1	23.12.2022	Текущий;
32.	Лазание по канату.	1	0	1	26.12.2022	Текущий;
33.	Прыжки со скакалкой. Прыжки группами на длинной скакалке	1	0	1	30.12.2022	Текущий;
34.	Прыжки со скакалкой. Прыжки группами на длинной скакалке	1	0	1	09.01.2023	Текущий;
35.	Гимнастическая полоса препятствий.	1	0	1	13.01.2023	Текущий;

36.	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр на основе баскетбола. Стойки, передвижения, повороты	1	0	1	16.01.2023	Текущий;
37.	Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1	0	1	20.01.2023	Текущий;
38.	Ловля и передача мяча на месте	1	0	1	23.01.2023	Текущий;
39.	Ловля и передача мяча в движении.	1	0	1	27.01.2023	Текущий;
40.	Ловля и передача мяча со сменой мест.	1	0	1	30.01.2023	Текущий;
41.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1	0	1	03.02.2023	Текущий;
42.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1	0	1	06.02.2023	Текущий;
43.	Ведение мяча в движении.	1	0	1	10.02.2023	Текущий;
44.	Бросок мяча на месте в парах.	1	0	1	13.02.2023	Текущий;
45.	Бросок мяча в кольцо.	1	0	1	17.02.2023	Текущий;
46.	Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления.	1	0	1	20.02.2023	Текущий;
47.	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	0	1	24.02.2023	Текущий;
48.	Инструктаж по ТБ. (волейбол) Перемещения. Ходьба и бег по сигналу	1	0	1	27.02.2023	Текущий;
49.	Передача и ловля мяча через сетку.	1	0	1	03.03.2023	Текущий;
50.	Передача мяча подброшенного партнером	1	0	1	06.03.2023	Текущий;
51.	Во время перемещения по сигналу – передача мяча.	1	0	1	10.03.2023	Текущий;
52.	Передача в парах, у стены	1	0	1	13.03.2023	Текущий;
53.	Передача мяча сверху двумя руками	1	0	1	17.03.2023	Текущий;
54.	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии	1	0	1	27.03.2023	Текущий;
55.	Многократные передачи в стену	1	0	1	31.03.2023	Текущий;

56.	Двухсторонняя игра (пионербол)	1	0	1	03.04.2023	Текущий;
57.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Встречная эстафета.	1	0	1	07.04.2023	Текущий;
58.	Бег 30 м - тест	1	0	1	10.04.2023	Текущий;
59.	Высокий старт, старты из различных положений	1	0	1	14.04.2023	Текущий;
60.	Челночный бег.3х10,2х20.	1	0	1	17.04.2023	Текущий;
61.	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы	1	0	1	21.04.2023	Текущий;
62.	Равномерный медленный бег (7мин).	1	0	1	24.04.2023	Текущий;
63.	Бег (8 мин). Развитие выносливости Футбол	1	0	1	28.04.2023	Текущий;
64.	Равномерный медленный бег (8мин). Футбол	1	0	1	05.05.2023	Текущий;
65.	Бег (8 мин). Развитие выносливости. Футбол	1	0	1	12.05.2023	Текущий;
66.	Кросс 1 км - тест	1	0	1	15.05.2023	Текущий;
67.	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча. Футбол	1	0	1	19.05.2023	Текущий;
68.	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча. Футбол	1	0	1	22.05.2023	Текущий;
69.		0				
70.		0				
71.		0				
72.		0				
73.		0				
74.		0				
75.		0				
76.		0				
77.		0				
78.		0				
79.		0				

80.		0				
81.		0				
82.		0				
83.		0				
84.		0				
85.		0				
86.		0				
87.		0				
88.		0				
89.		0				
90.		0				
91.		0				
92.		0				
93.		0				
94.		0				
95.		0				
96.		0				
97.		0				
98.		0				
99.		0				
100.		0				
101.		0				
102.		0				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

