

Документ подписан электронной подписью
Анучина Людмила Ивановна
Серийный номер:
1D7A1EF7E6FFFE83DD9DBB4A910CA69F
Срок действия с 16.05.2022 до 09.08.2023

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа №1
города Черняховска Калининградской области имени кавалера ордена Мужества
В.У.Пана»
МАОУ «СОШ № 1 г. Черняховска им. В.У. Пана»

Рабочая программа
(ID 4134916)
основной общеобразовательной программы начального общего образования
муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя
общеобразовательная школа №1 города Черняховска Калининградской области
имени кавалера ордена Мужества В.У.Пана»
образовательная область «Физическая культура»
предмет «Физическая культура» 4 класс
на 2022 – 2023 учебный год

Составитель:
Коробицына Дарья Андреевна

город Черняховск
2022 г.

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.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
 - оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;
- регулятивные УУД:*
- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
 - самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
 - оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

К концу обучения **в четвёртом классе** обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1		обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/conspect/194574/
1.2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1		знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/conspect/262638/

						различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе			
Итог по разделу		2							
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности									
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1	1	0		обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
2.2	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1		выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах): 1 — выполняют 30 приседаний в максимальном	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/conspect/194605/	

						<p>темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 3 — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.;</p>		
2.3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	1	0		<p>проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной; 1 — проводят тестирование</p>	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/conspect/224374/

					осанки; 2 — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;		
2.4	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	1	разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя): 1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); 2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы);	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/
Итог по разделу		4					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	1	0	<p>выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины;;</p> <p>1) и. п — о. с. 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и. п.;</p> <p>2) и. п — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и. п.;</p> <p>3) и. п. — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперёд; 3—4 — и. п.;</p> <p>4) и. п — о. с.; 1—2 — наклон вперёд (спина прямая); 3—4 — и. п.;</p> <p>5) и. п. — стойка руки на поясе; 1—3 — поднять</p>	Зачет	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/262091/
------	---	---	---	---	---	-------	---

						согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и. п.			
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;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/conspect/279145/	
Итого по разделу		2							
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура									
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	3	0	3		обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/	

						профилактики и предупреждения травм		
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	3	0	3		составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание); разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах)	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/main/195367/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок	3	0	3		выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием; 1 — прыжок с	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/train/224798/

						<p>места вперёд-вверх толчком двумя ногами;;</p> <p>2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;</p> <p>3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации)</p>		
4.4.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</p> <p>Упражнения на гимнастической перекладине</p>	3	1	2		<p>знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;</p> <p>знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов</p>	<p>Зачет;</p> <p>Самооценка с использованием «Оценочного листа»</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/261989/</p>

						и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый); 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;; 1 — подъём в упор с прыжка;; 2 — подъём в упор переворотом из вися стоя на согнутых руках		
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2	0	2		выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/195337/
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика".	5	1	4		обсуждают возможные травмы	Зачет; Самооценка с	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/

	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой					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)	использованием «Оценочного листа»	
4.7.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Упражнения в прыжках в высоту с разбега	6	0	6		выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/89176/
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Беговые упражнения	6	0	6		выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/

						выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м		
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	6	0	6		выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/conspect/224400/
4.10.	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	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/
4.11.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные	2	0	2		совершенствуют ранее разученные физические упражнения и	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	Учебник

	игры общефизической подготовки					технические действия из подвижных игр		
4.12.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Технические действия игры волейбол	2	0	2		выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/conspect/225083/
4.13.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Технические действия игры баскетбол	2	0	2		выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/195917/
4.14.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Технические действия игры футбол	2	0	2		выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности	Самооценка с использованием «Оценочного листа»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/
Итого по разделу		46						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в	14	2	12		демонстрирование приростов в показателях	Зачет; Самооценка с использованием	Учебник

	показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО					физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	«Оценочного листа»	
	Итого по разделу	14						
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	7	61				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Из истории развития физической культуры в России. Инструктаж по технике безопасности. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета».	1	0	1	05.09.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
2.	Из истории развития национальных видов спорта. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета».	1	0	1	07.09.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
3.	Самостоятельная физическая подготовка. Бег на скорость 30, 60 м. Игра «Кот и мыши».	1	1	0	12.09.2022	Зачет
4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Воробьи вороны».	1	0	1	14.09.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
5.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву».	1	1	0	19.09.2022	Зачет
6.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой. Развитие скоростно-силовых способностей. Метание цель. Игра «Невод».	1	0	1	21.09.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
7.	Упражнения для	1	1	0	26.09.2022	Зачет

	профилактики нарушения осанки. Административная контрольная работа. Развитие скоростно-силовых способностей. Метание на дальность. Игра «Подвижная цель».					
8.	Закаливание организма. Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности. Игра «Третий лишний».	1	0	1	28.09.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
9.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности. Игра «У медведя во бору».	1	0	1	03.10.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
10.	Бег по пересеченной местности. Игра «День и ночь».	1	0	1	05.10.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
11.	Бег по пересеченной местности. Игра «День и ночь».	1	0	1	10.10.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
12.	Развитие выносливости. Игра «На буксире».	1	0	1	12.10.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
13.	Развитие выносливости. Игра «На буксире».	1	0	1	17.10.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
14.	Бег по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы».	1	0	1	19.10.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
15.	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения в равновесии.	1	0	1	24.10.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
16.	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Игра	1	0	1	26.10.2022	Самооценка с использованием «Оценочного

	«Запрещенное движение».					листа»
17.	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Игра «Запрещенное движение».	1	0	1	07.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
18.	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Игра «Запрещенное движение».	1	1	0	09.11.2022	Зачет
19.	Развитие силовых качеств. Висы. Игра «Посадка картофеля».	1	0	1	14.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
20.	Развитие силовых качеств. Висы. Игра «Посадка картофеля». <i>Спортивный праздник «Мама, папа и я – спортивная семья»</i>	1	0	1	16.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
21.	Развитие силовых качеств. Висы. Игра «Посадка картофеля».	1	0	1	21.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
22.	Висы. Поднимание ног в висячем положении, подтягивание в висячем положении. Игра «Гонки мячей по кругу».	1	0	1	23.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
23.	Висы. Поднимание ног в висячем положении, подтягивание в висячем положении. Игра «Гонки мячей по кругу».	1	0	1	28.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
24.	Опорный прыжок. Игра «Прокати быстрее мяч».	1	0	1	30.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
25.	Опорный прыжок. Игра «Прокати быстрее мяч».	1	1	0	05.12.2022	Зачет
26.	Лазание. Игра «Меткий удар».	1	0	1	07.12.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
27.	Лазание. Игра «Меткий удар».	1	0	1	12.12.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
28.	Лазание. Игра «Меткий удар».	1	0	1	14.12.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
29.	Подвижные игры: «Пустое место», «Белые	1	0	1	19.12.2022	Самооценка с использованием «Оценочного

	медведи».					листа»
30.	Игры: «Белые медведи», «Космонавты».	1	0	1	21.12.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
31.	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1	0	1	26.12.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
32.	Игры: «Удочка», «Волк во рву», «Веревочка под ногами».	1	0	1	28.12.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
33.	Игры: «Удочка», «Волк во рву», «Веревочка под ногами».	1	0	1	09.01.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
34.	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1	0	1	11.01.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
35.	Развитие скоростных качеств. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1	0	1	16.01.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
36.	Развитие скоростных качеств. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1	0	1	18.01.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
37.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Челночный бег 3X10 м. Ловля и передача в движении. Ведение.	1	0	1	23.01.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
38.	Челночный бег 3X10 м. Передачи и ведение мяча в движении.	1	0	1	25.01.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
39.	Подтягивание на высокой перекладине (мал), на низкой перекладине (дев). Ведение мяча в движении; броски мяча от груди.	1	0	1	30.02.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
40.	Подтягивание на высокой перекладине (мал), на низкой	1	0	1	01.02.2023	Самооценка с использованием

	перекладине (дев). Ловля и передача, ведение, броски. Игра «Подвижная мишень».					«Оценочного листа»
41.	Отжимание от пола. Введение, броски. Игра «Гонка мячей».	1	0	1	06.02.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
42.	Отжимание от пола. Введение, броски. Игра «Гонка мячей».	1	0	1	08.02.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
43.	Тест на гибкость. Ловля и передача мяча, ведение мяча, бросок мяча. Игра «Запрещенное движение».	1	0	1	13.02.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
44.	Тест на гибкость. Ловля и передача мяча, ведение мяча, бросок мяча. Игра «Запрещенное движение».	1	0	1	15.02.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
45.	Прыжок в длину с места. Ловля и передача мяча, ведение мяча, бросок мяча. Игра «Запрещенное движение».	1	0	1	20.02.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
46.	Прыжок в длину с места. Ловля и передача мяча, ведение мяча, бросок мяча. Игра «Запрещенное движение». Подготовка и проведение спортивного праздника «Мама, папа, я – спортивная семья»	1	0	1	22.02.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
47.	Метание теннисного мяча в цель. Ловля и передача мяча, ведение мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	0	1	27.02.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
48.	Метание теннисного мяча в цель. Ловля и передача мяча, ведение мяча. Игра «Мяч соседу».	1	0	1	01.03.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
49.	Пресс за 1 минуту. Ловля и передача мяча, ведение мяча. Игра «Мяч ловцу».	1	0	1	06.03.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
50.	Пресс за 1 минуту. Ловля и передача мяча, ведение мяча.	1	0	1	13.03.2023	Самооценка с использованием

	Эстафеты.					«Оценочного листа»
51.	Развитие общей выносливости. Бег по пересеченной местности. Игра «Подвижная цель».	1	0	1	15.03.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
52.	Развитие общей выносливости. Бег по пересеченной местности. Игра «Подвижная цель».	1	0	1	27.03.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
53.	Бег по пересеченной местности. Игра «День и ночь».	1	0	1	29.03.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
54.	Бег по пересеченной местности. Игра «День и ночь».	1	0	1	03.04.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
55.	Развитие скоростной выносливости. Бег по пересеченной местности. Игра «На буксире».	1	0	1	05.04.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
56.	Развитие скоростной выносливости. Бег по пересеченной местности. Игра «На буксире». Урок здоровья, посвящённый Всемирному Дню здоровья	1	0	1	10.04.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
57.	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы».	1	0	1	12.04.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
58.	Бег на скорость 30, 60 м. Игра «Кот и мыши», «Невод».	1	0	1	17.04.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
59.	Бег на скорость 30, 60 м. Игра «Кот и мыши», «Невод».	1	0	1	19.04.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
60.	Бег на скорость 30, 60 м. Игра «Кот и мыши», «Невод».	1	1	0	24.04.2023	Зачет
61.	Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву».	1	0	1	26.04.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
62.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра	1	0	1	03.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного

	«Волк во рву».					листа»
63.	Прыжок в длину способом«согнув ноги». Игра «Волк во рву».	1	0	1	08.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
64.	Прыжок в длину способом«согнув ноги». Игра«Волк во рву». <i>Участие в районной игре «Зарничка» для обучающихся 3 – 4-х классов</i>	1	1	0	10.05.2023	Зачет
65.	Бросок мяча на дальность. Игра «Невод».	1	0	1	15.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
66.	Бросок мяча на дальность. Игра «Невод».	1	0	1	17.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
67	Бросок мяча в горизонтальную цель. Игра «Гуси-лебеди».	1	0	1	22.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
68	Подведение итогов. Игра«Меткий стрелок»	1	0	1	24.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

[https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/методичка/электронные-методические-
пособия/](https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/методичка/электронные-методические-пособия/)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Шахматы онлайн

<https://levico.ru/>

РЭШ (Российская электронная школа)<https://resh.edu.ru/subject/9/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

1. Мячи:
баскетбольные
волейбольные
футбольные
2. скакалки
3. нейроскакалки
4. обручи
5. эстафетные палочки
6. гимнастические палочки
7. набивные мячи 1кг, 2кг, 3кг.
8. мячи для метания
9. гимнастические маты
10. мячи для метания
11. скамейки гимнастические
12. перекладина навесная
13. шведские стенки
14. баскетбольные кольца
15. волейбольные стойки
16. сетка волейбольная

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ