

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Администрация муниципального образования Ясногорский район

МОУ "Климовская ООШ"

СОГЛАСОВАНО  
педагогический совет  
МОУ  
"Климовская ООШ"

\_\_\_\_\_ Хмель Л. В.

Протокол №1  
от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор школы

\_\_\_\_\_ Хмель Л. В.

Приказ №28  
от "30" августа 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 5476419)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Мысин Борис Николаевич  
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 часа.

## 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.

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;

— 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				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Из истории развития физической культуры в России</b>	1	0	0	07.09.2022	обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества;;	Устный опрос;	<a href="http://lesgaft-notes.spb.ru/">http://lesgaft-notes.spb.ru/</a>
1.2.	<b>Из истории развития национальных видов спорта</b>	1	0	0	28.12.2022	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;	<a href="http://lesgaft-notes.spb.ru/">http://lesgaft-notes.spb.ru/</a>
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Самостоятельная физическая подготовка</b>	2	0	1	05.10.2022 07.10.2022	обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях;	Практическая работа;	РЭШ. edu.ru
2.2.	<b>Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма</b>	1	0	0	09.11.2022	выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах);;	Практическая работа;	<a href="http://lesgaft-notes.spb.ru/">http://lesgaft-notes.spb.ru/</a>
2.3.	<b>Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности</b>	1	0	0	28.04.2023	ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты;;	Устный опрос;	РЭШ. edu.ru
2.4.	<b>Оказание первой помощи на занятиях физической культурой</b>	1	0	1	02.09.2022	разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя);;	Практическая работа;	<a href="http://lesgaft-notes.spb.ru/">http://lesgaft-notes.spb.ru/</a>
Итого по разделу		5						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>								
3.1.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	2	0	0	18.11.2022 23.11.2022	выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости;;	Зачет;	<a href="http://lesgaft-notes.spb.ru/">http://lesgaft-notes.spb.ru/</a>
3.2.	<b>Закаливание организма</b>	1	0	0	26.05.2023	разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;;	Устный опрос;	<a href="http://lesgaft-notes.spb.ru/">http://lesgaft-notes.spb.ru/</a>
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</b>	2	0	0	11.11.2022 16.11.2022	разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях;	Устный опрос;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Акробатическая комбинация</b>	3	0	1	25.11.2022 02.12.2022	разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты);;	Зачет;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Опорный прыжок</b>	2	0	0	07.12.2022 09.12.2022	выполнения (разбег, прыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);;	Зачет;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Упражнения на гимнастической перекладине</b>	2	0	0	14.12.2022 16.12.2022	разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине;;	Зачет;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Танцевальные упражнения</b>	2	0	0	21.12.2022 23.12.2022	выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперед;;	Зачет;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</b>	2	0	0	28.09.2022 30.09.2022	разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой;	Зачет;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Упражнения в прыжках в высоту с разбега</b>	5	0	0	12.10.2022 26.10.2022	выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания;;	Зачет;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Беговые упражнения</b>	5	0	0	03.05.2023 17.05.2023	выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;;	Зачет;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Метание малого мяча на дальность</b>	5	0	0	12.04.2023 26.04.2023	выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;	Зачет;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	2	0	0	13.01.2023 18.01.2023	разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой;	Устный опрос;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	13	0	0	20.01.2023 03.03.2023	выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации;	Зачет;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	
4.12.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</b>	1	0	0	28.10.2022	разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми;	Зачет;	<a href="http://www.libsport.ru">http://www.libsport.ru</a>	
4.13.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры общефизической подготовки</b>	3	0	0	10.03.2023 17.03.2023	совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;;	Зачет;	<a href="http://www.libsport.ru">http://www.libsport.ru</a>	
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Технические действия игры волейбол</b>	2	0	0	22.03.2023 24.03.2023	выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками;;	Зачет;	<a href="http://www.libsport.ru">http://www.libsport.ru</a>	
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Технические действия игры баскетбол</b>	2	0	0	05.04.2023 07.04.2023	выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол;;	Зачет;	<a href="http://www.libsport.ru">http://www.libsport.ru</a>	
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Технические действия игры футбол</b>	2	0	0	19.05.2023 24.05.2023	выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности;;	Зачет;	<a href="http://www.libsport.ru">http://www.libsport.ru</a>	
Итого по разделу		53							
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>									

5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	5	0	1	09.09.2022 23.09.2022	демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование;	<a href="http://www.gto-normy.ru/page/5/">http://www.gto-normy.ru/page/5/</a>
Итого по разделу		5						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	4				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	Контр. работы	Практ. работы		
1.	Беседа: «Лёгкая атлетика». И.Т.Б. № 17, 17/1, 2, 5. Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Эстафеты. Подвижные игры. И.Т.Б. № 17/3.	1	0	0	02.09.2022	Устный опрос;
2.	Упражнения в движении. Строевые упр-я. Построения и перестроения. Ходьба. Бег. Р. К. Лёгкая атлетика в Тульской области, в Ясногорском р-не.	1	0	0	07.09.2022	Устный опрос;
3.	Ходьба. Бег. Освоение техники прыжков. Прыжок в длину с места. Метание мяча в цель. Эстафеты с прыжковыми упражнениями.	1	0	0	09.09.2022	Тестирование;
4.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Бег с максимальной скоростью 20 м., 30 м. Подвижная игра.	1	0	0	14.09.2022	Тестирование;
5.	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Повторное пробегание отрезков 300 – 500 м.	1	0	0	16.09.2022	Тестирование;
6.	Упр-я с мячом. Спортивные игры. И.Т.Б. № 17/4. Баскетбол. Овладение техникой передачи, ловли, ведения мяча. Игры с элементами баскетбола.	1	0	1	21.09.2022	Практическая работа;
7.	Понятия «темп» и длительность бега. Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Бег 1000 м.	1	0	0	23.09.2022	Устный опрос;
8.	Основные понятия в лёгкой атлетике. Ходьба. Бег. Прыжки. Челночный бег. Ускоренный бег. Эстафеты. Подвижные игры.	1	0	0	28.09.2022	Зачет;
9.	Ходьба. Бег. Специальные прыжковые упражнения. Многоскоки. Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	0	0	30.09.2022	Зачет;
10.	Правила соревнований в метаниях. Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Метание мяча на дальность. Подвижные игры.	1	0	0	05.10.2022	Зачет;
11.	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Ускоренный бег.	1	0	0	07.10.2022	Зачет;

12.	Самостоятельное выполнение ОРУ по индивидуальным комплексам. Эстафеты. Подвижные игры с мячом. Игры с элементами футбола.	1	0	1	12.10.2022	Практическая работа;
13.	Упражнения в движении. Прыжки через короткую и длинную скакалку. Специальные прыжковые упр-я. Прыжок в высоту «перешагиванием».	1	0	0	14.10.2022	Зачет;
14.	Ходьба. Бег. Упр-я в движении. Челночный бег (различные варианты). Метание на дальность и в цель. Овладение техники разбега.	1	0	0	19.10.2022	Зачет;
15.	Ходьба. Бег. Ускоренный бег. Баскетбол. Подвижные игры с элементами баскетбола. Сочетание различных технических приёмов.	1	0	0	21.10.2022	Зачет;
16.	Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры. Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.	1	0	0	26.10.2022	Устный опрос;
17.	Беседа: «Гимнастика». Правила поведения и техника безопасности. И.Т.Б. № 17/6. Вольные упражнения. Подвижные игры. И.Т.Б. № 17/3.	1	0	0	28.10.2022	Устный опрос;
18.	Организующие команды и приемы. Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Акробатические упражнения. Эстафеты. Подвижные игры.	1	0	0	09.11.2022	Зачет;
19.	Упражнения с гимнастической палкой. Акробатические упражнения. Перекаты. Кувырки. Стойка на лопатках. Мост.	1	0	0	11.11.2022	Зачет;
20.	Ходьба. Бег. Упр-я с использованием гимнастического мостика. Освоение техники опорных прыжков. Подводящие и подготовительные упражнения.	1	0	0	16.11.2022	Зачет;
21.	Упражнения с набивными мячами. Освоения навыков лазания. Лазание по канату в 3 приёма. Висы на гимнастической стенке.	1	0	0	18.11.2022	Зачет;
22.	Упражнения со скакалкой. Освоение навыков опорных прыжков. Вскок на гимнастический козёл в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	1	0	0	23.11.2022	Зачет;
23.	Упр-я с гимнастической палкой. Акробатические упр-я. Перекаты. Кувырки. Стойка на лопатках. Мост. Эстафеты с элементами акробатики.	1	0	0	25.11.2022	Зачет;

24.	Личная гигиена. Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Освоение акробатических упражнений. Перекаты. Кувырки. Стойка на лопатках.	1	0	0	30.11.2022	Зачет;
25.	Режим дня. Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Освоение висов. Варианты висов на гимнастической стенке. Подтягивание. Поднимание ног.	1	0	0	02.12.2022	Зачет;
26.	Вольные упражнения. Танцевальные упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Простейшие комбинации.	1	0	0	07.12.2022	Зачет;
27.	Упражнения в движении. Баскетбол. Освоение тактических действий (индивидуальные, групповые). Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	0	0	09.12.2022	Зачет;
28.	Закаливание. Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Развитие силовых способностей. Лазание по канату. Подвижные игры.	1	0	0	14.12.2022	Зачет;
29.	Упражнения с мячами. Волейбол. Поддача, приём, передача мяча. Пионербол. Взаимодействие игроков. Р. К. Тульские клубы «Арсенал», «Тулица».	1	0	0	16.12.2022	Зачет;
30.	Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Акробатические упражнения. Простейшие комбинации. Эстафеты. Подвижные игры.	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа;
31.	ОРУ. Упражнения в движении. Акробатические упражнения.	1	0	0	23.12.2022	Зачет;
32.	Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры. Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.	1	0	0	28.12.2022	Устный опрос;
33.	Беседа: «Лыжная подг-ка». Правила поведения и техника безопасности. И.Т.Б. № 17/7. Передвижение на лыжах. Попеременный 2х шажный ход.	1	0	0	13.01.2023	Зачет;
34.	Основные требования к одежде и обуви при занятиях лыжами. Освоение техники попеременного 2х шажного хода. Спуски с пологих склонов.	1	0	0	18.01.2023	Зачет;
35.	Значение лыжного спорта. История возникновения. Передвижение ступающим и скользящим шагом, бегом. Торможение «плугом», упором.	1	0	0	20.01.2023	Зачет;
36.	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Освоение техники попеременного 2х шажного хода. Спуски с пологих склонов.	1	0	0	25.01.2023	Зачет;

37.	Особенности дыхания. Требования к температурному режиму. Торможение «плугом», упором. Повороты переступанием в движении.	1	0	0	27.01.2023	Зачет;
38.	Понятие об обморожении. Спуски с пологих склонов. Подъёмы. Освоение техники торможения «плугом», упором. Торможение падением.	1	0	0	01.02.2023	Зачет;
39.	Лыжная подготовка. Развитие выносливости. Передвижение в режимах умеренной и большой интенсивности. Ходьба по пересечённой местности.	1	0	0	03.02.2023	Зачет;
40.	Лыжная подготовка. Попеременный 2х шажный ход. Спуски с пологих склонов. Подъём «лесенкой», «ёлочкой».	1	0	0	08.02.2023	Зачет;
41.	Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Имитационные упр-я по технике лыжных ходов. Р. К. Лыжный спорт в Тульской обл., в Ясногорском р-не.	1	0	0	10.02.2023	Устный опрос;
42.	Лыжная подготовка. Попеременный 2х шажный ход. Спуски с пологих склонов. Подъёмы «лесенкой», «ёлочкой».	1	0	0	15.02.2023	Зачет;
43.	Лыжная подготовка. Попеременный 2х шажный ход. Торможение «плугом», упором. Повороты переступанием на месте и в движении.	1	0	0	17.02.2023	Зачет;
44.	Лыжная подготовка. Организующие команды и приёмы. Повороты на месте. Освоение техники подъёмов, спусков. Торможение.	1	0	0	22.02.2023	Зачет;
45.	Лыжная подготовка. Спуски с пологих склонов. Торможение. Повороты. Подъёмы. Игры на склоне.	1	0	0	24.02.2023	Зачет;
46.	Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Имитационные упражнения по технике лыжных ходов. Эстафеты. Подвижные игры.	1	0	0	01.03.2023	Устный опрос;
47.	Лыжная подготовка. Попеременный 2х шажный ход. Спуски с пологих склонов. Подъёмы «лесенкой», «ёлочкой».	1	0	0	03.03.2023	Зачет;
48.	Лыжная подготовка. Попеременный 2х шажный ход. Торможение «плугом», упором. Повороты переступанием в движении.	1	0	0	10.03.2023	Зачет;
49.	Лыжная подготовка. Освоение техники попеременного 2х шажного хода. Развитие выносливости. Прохождение комбинированной трассы 2,5 км.	1	0	0	15.03.2023	Зачет;

50.	Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов. Ступающий и скользящий шаг. Прохождение тренировочной дистанции 2 км. 1 ч	1	0	0	17.03.2023	Зачет;
51.	Упражнения в парах. Баскетбол. Освоение техники основных элементов. Игра по упрощённым правилам. Игры с элементами баскетбола.	1	0	0	22.03.2023	Зачет;

52.	Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры. Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные занятия.	1	0	0	24.03.2023	Устный опрос;
53.	Беседа: «Лёгкая атлетика». И.Т.Б. № 17, 17/1, 2, 5. Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Эстафеты. Подвижные игры. И.Т.Б. № 17/3.	1	0	0	05.04.2023	Устный опрос;
54.	Ходьба. Бег. Ускоренный бег. Высокий и низкий старты. Бег 20 м., 30 м. Подвижные игры с беговой направленностью.	1	0	0	07.04.2023	Зачет;
55.	Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Ускоренный бег 30 м. Развитие силовых способностей. Подтягивание. Метание мяча на дальность.	1	0	0	12.04.2023	Зачет;
56.	Специальные беговые упражнения. Старты. Бег по дистанции. Финиширование. Овладение техникой бега. Подвижные игры.	1	0	0	14.04.2023	Зачет;
57.	Упражнения с мячами. Подвижные и спортивные игры. Баскетбол. Передача, ловля, ведение мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	0	0	19.04.2023	Зачет;
58.	Ходьба. Бег. Прыжки. Прыжок в длину с места. Челночный бег. Р. К. Лёгкая атлетика в Тульской области, в ясногорском районе.	1	0	0	21.04.2023	Зачет;
59.	Влияние бега на состояние здоровья. Ходьба. Бег. Бег из различных исходных положений. Ускоренный бег до 60 м. Подвижные игры.	1	0	0	26.04.2023	Зачет;
60.	Профилактика травматизма, причины возникновения травм, ПМП. Эстафеты. Подвижные игры. Игровые задания.	1	0	1	28.04.2023	Практическая работа;
61.	Ходьба. Бег. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности 400 м. Метание мяча на дальность. Р. К. Наши земляки – олимпийские чемпионы.	1	0	0	03.05.2023	Зачет;
62.	Упражнения в движении. Круговая и встречная эстафеты. Прыжки с высоты с точностью приземления. Подвижные игры с прыжками.	1	0	0	05.05.2023	Зачет;
63.	Специальные упражнения на формирование осанки. Ходьба. Бег. Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	0	0	10.05.2023	Зачет;
64.	Ходьба. Бег. Равномерный бег в режиме большой интенсивности. Кроссовый бег 800 м. Упражнения на восстановление дыхания.	1	0	0	12.05.2023	Зачет;

65.	Специальные беговые упражнения. Равномерный бег в режиме большой интенсивности 800 м. Упражнения на восстановление дыхания.	1	0	0	17.05.2023	Зачет;
66.	Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Бег 1000 м. с соревновательной направленностью.	1	0	0	19.05.2023	Зачет;
67.	Упражнения с мячами. Волейбол. Поддача, приём и передача мяча. Пионербол. Взаимодействие игроков. Игры с элементами волейбола.	1	0	0	24.05.2023	Зачет;
68.	Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Подвижные игры. Итоги четверти, года. Задачи. Индивидуальные задания.	1	0	0	26.05.2023	Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	4		

## **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**

"Физическое воспитание в начальной школе"

В. М. Качашкин. Издательство "Просвещение".

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

РЭШ. edu.ru ; <http://lesgaft-notes.spb.ru/> ; <http://www.libsport.ru/> ; <http://fizkultura-na5.ru/> ; <http://www.gto-normy.ru/page/5/> ;

[pandia.ru text/79/147/93160](http://pandia.ru/text/79/147/93160).

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

весь имеющийся спортивный инвентарь и спортивное оборудование

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

весь имеющийся спортивный инвентарь и спортивное оборудование

