

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Муниципальный орган управления образованием отдел образования Администрации

Тальменского района Алтайского края

МКОУ "Луговская СОШ"

«ПРИНЯТ»

педагогическим советом

протокол № 1 от «29 » августа 2022 г

«УТВЕРЖДЁН»

директором МКОУ «Луговская СОШ»

_____ И.Н.Тешевой

приказ № 170/4 от «31» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 4 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Федосеев Дмитрий Вячеславович

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, закалывающих 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.

Вариативные модули: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО и спортивные игры (34 часа) реализуются во внеурочной деятельности

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

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

Метапредметные результаты

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

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

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

— использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

— оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

— выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

— самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

— оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

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

— объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

— осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

— приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

— приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

— проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

— демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

— демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

— демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

— выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

— выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

— демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);

— выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

— выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их

показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0	01.09.2022 04.09.2022	обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0	05.09.2022 11.09.2022	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;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	12.09.2022 18.09.2022	обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0	19.09.2022 25.09.2022	обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0	26.09.2022 02.10.2022	измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	2	0	0	03.10.2022 09.10.2022	обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ошибках на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	10.10.2022 16.10.2022	выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
3.2.	Закаливание организма	1	0	0	17.10.2022 23.10.2022	разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	4	0	0	24.10.2022 31.10.2022	обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	4	0	0	07.11.2022 13.11.2022	обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	4	0	0	16.11.2022 23.11.2022	наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	4	0	0	24.11.2022 30.11.2022	знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2	0	0	01.12.2022 08.12.2022	наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	4	0	0	09.12.2022 18.12.2022	обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов);;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	4	0	0	19.12.2022 25.12.2022	наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	4	0	0	26.12.2022 31.12.2022	наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	5	0	0	12.01.2023 22.01.2023	наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	10	0	0	23.01.2023 05.02.2023	обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	4	0	0	06.02.2023 19.02.2023	наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения;;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/
4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	0	0	0		обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0	0	0		наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализируют и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения;;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	4	0	0	20.02.2023 28.02.2023	обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	4	0	0	01.03.2023 12.03.2023	разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	4	0	0	13.03.2023 23.03.2023	наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	4	0	0	24.03.2023 31.03.2023	выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол;;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/

4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	4	0	0	06.04.2023 12.04.2023	наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		69						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	24	0	0	13.04.2023 31.05.2023	демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		24						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Из истории развития физической культуры в России.	1	0	0		Текущий контроль;
2.	Развитие националь- ных видов спорта в России	1	0	0		Текущий контроль;
3.	Физическая подго- товка.	1	0	0		Текущий контроль;
4.	Регулирование физи- ческой нагрузки по пульсу на самостоя- тельных занятиях физической подготов- кой.	1	0	0		Текущий контроль;
5.	Определение тяжести нагрузки на самостоя- тельных занятиях физической подготов- кой по внешним признакам и самочув- ствию.	1	0	0		Текущий контроль;
6.	Определение возраст- ных особенностей физического развития и физической подго- товленности посред- ством регулярного наблюдения.	1	0	0		Текущий контроль;
7.	Оказание первой помощи при травмах во время самостоя- тельных занятий физической культурой	1	0	0		Текущий контроль;
8.	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение сутулости).	1	0	0		Текущий контроль;
9.	Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.	1	0	0		Текущий контроль;
10.	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	0	0		Текущий контроль;

11.	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	0	0		Текущий контроль;
12.	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений	1	0	0		Текущий контроль;
13.	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений	1	0	0		Текущий контроль;
14.	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений	1	0	0		Текущий контроль;
15.	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений	1	0	0		Текущий контроль;
16.	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	0	0		Текущий контроль;
17.	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	0	0		Текущий контроль;
18.	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	0	0		Текущий контроль;
19.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъем переворотом	1	0	0		Текущий контроль;
20.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъем переворотом	1	0	0		Текущий контроль;
21.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъем переворотом	1	0	0		Текущий контроль;
22.	Упражнения в танце «Летка-енка»	1	0	0		Текущий контроль;
23.	Упражнения в танце «Летка-енка»	1	0	0		Текущий контроль;
24.	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	1	0	0		Текущий контроль;

25.	Упражнения в пере- движении на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	0		Текущий контроль;
26.	Упражнения в пере- движении на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	0		Текущий контроль;
27.	Упражнения в пере- движении на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	0		Текущий контроль;
28.	Упражнения в пере- движении на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	0		Текущий контроль;
29.	Лыжные эстафеты	1	0	0		Текущий контроль;
30.	Лыжные эстафеты	1	0	0		Текущий контроль;
31.	Прохождение дистанции 1 км	1	0	0		Текущий контроль;
32.	Спуски, подъемы	1	0	0		Текущий контроль;
33.	Спуски, подъемы	1	0	0		Текущий контроль;
34.	Торможение	1	0	0		Текущий контроль;
35.	Торможение	1	0	0		Текущий контроль;
36.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0		Текущий контроль;
37.	Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	0		Текущий контроль;
38.	Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	0		Текущий контроль;
39.	Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	0		Текущий контроль;
40.	Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	0		Текущий контроль;

41.	Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху;	1	0	0		Текущий контроль;
42.	Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху;	1	0	0		Текущий контроль;
43.	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	0	0		Текущий контроль;
44.	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	0	0		Текущий контроль;
45.	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	0	0		Текущий контроль;
46.	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места;	1	0	0		Текущий контроль;
47.	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места;	1	0	0		Текущий контроль;
48.	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	0		Текущий контроль;
49.	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	0		Текущий контроль;
50.	Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; в	1	0	0		Текущий контроль;
51.	Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; в	1	0	0		Текущий контроль;
52.	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	0	0		Текущий контроль;
53.	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	0	0		Текущий контроль;
54.	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	0	0		Текущий контроль;

55.	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	1	0	0		Текущий контроль;
56.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1	0	0		Текущий контроль;
57.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1	0	0		Текущий контроль;
58.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1	0	0		Текущий контроль;
59.	Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции	1	0	0		Текущий контроль;
60.	Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции	1	0	0		Текущий контроль;
61.	Низкий старт;	1	0	0		Текущий контроль;
62.	Низкий старт;	1	0	0		Текущий контроль;
63.	Стартовое ускорение,	1	0	0		Текущий контроль;
64.	финиширование	1	0	0		Текущий контроль;
65.	Метание малого мяча на дальность стоя на месте	1	0	0		Текущий контроль;
66.	Метание малого мяча на дальность стоя на месте	1	0	0		Текущий контроль;
67.	Метание теннисного мяча на точность	1	0	0		Текущий контроль;
68.	Метание теннисного мяча на точность	1	0	0		Текущий контроль;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

1. Спортивный зал
2. Баскетбольные мячи
3. Волейбольные мячи
4. Теннисные мячи
5. Мячи для метания
6. Учебная граната
7. Скакалки
8. Футбольные мячи
9. Гири
10. Конусы

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Не предусмотрено

