

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

КОМИТЕТ АДМИНИСТРАЦИИ КЫТМАНОВСКОГО РАЙОНА ПО ОБРАЗОВАНИЮ

МБОУ Семёно-Красиловская СОШ

РАССМОТРЕНО
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СОВЕТ

Председатель педагогического совета

_____Воронцова Л.И.

Протокол №13

от "14" 06 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
ДИРЕКТОР

_____Воронцова Л.И.

Приказ №43-о

от "14" 06 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1879814)**

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Касьянов Олег Владимирович
учитель технологии

с. Семёно-Красилово 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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 3 часа в неделю, суммарно 102 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.

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 ошибках;
- 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.

1. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образователь ные ресурсы
		всего	Контр ольны е работ ы	Практ ически е работ ы				
	Раздел 1. Знания о физической культуре							
1.1	Из истории развития физической культуры в России	0,25				обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;; 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; Практическа я работа;	https://resh.edu.ru/
1.2	Из истории развития национальных видов спорта	0,25				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; Практическа я работа;	https://resh.edu.ru/
	Итого по разделу	0,5						
	Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ							
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	0.25				обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;;	Устный опрос; Практическа я работа;	https://resh.edu.ru/

2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	0.25				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; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	0.25				составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;;	Устный опрос; Контрольная работа; Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	0,25				обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;; 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);	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
	Итого по разделу	1						
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 3. Оздоровительная физическая культура							
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0,25				выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины;; выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.2.	Закаливание организма	0,25				разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;; обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

						процедур закаливания;		
	Итого по разделу	0,5						
	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура							
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	2				обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Акробатическая комбинация	2				обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;; разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты); 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);	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Упражнения на гимнастической перекладине	4				знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;; знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов 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;	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	3				наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;; разучивают движения танца, стоя на месте;; выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперед;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.5.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	2				наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);; выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания;; выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации;	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	3				наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;; выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;; выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;; выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	2				наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;; разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;; выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	2				обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

						выполнении спусков, подъёмов и поворотов);; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой;		
4.9.	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	3				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;; выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);; выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками;; выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации;	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.10.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	3				обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.11.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Подвижные игры общефизической подготовки	2				разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;; самостоятельно организуют и играют в подвижные игры;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.12.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Технические действия игры волейбол	2				наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи;; выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований;; наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

						руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;; выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками;;		
4.13.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	6				наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;; выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол;; выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	2				наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
	Итого по разделу	59,25						
	Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура							
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	8				демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/
	Итого по разделу	8						
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	70						

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольн ые работы	практические работы		
	Т-1 Лёгкая атлетика	10				
1	Инструктаж по Т.Б . Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО. Техника высокого старта.	1				Устный опрос; Практическая работа;
2	Техника стартового разгона, бега по дистанции и финишированию.	1				Устный опрос; Практическая работа;
3	Способы самостоятельного обучения техники выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО.	1				Устный опрос; Практическая работа;
4	Техника эстафетного бега. Развитие скоростных способностей.	1				Устный опрос; Практическая работа;
5	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.	1				Устный опрос; Практическая работа;
6	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1				Устный опрос; Практическая работа;
7	Техника метания мяча в цель, из положения стоя на месте. Развитие силы.	1				Устный опрос; Практическая работа;
8	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения метания мяча	1				Устный опрос; Зачет;

	на дальность.					
9	Организация и проведение эстафет без предметов.	1				Устный опрос; Практическая работа;
10	Организация и проведение эстафет с предметами.	1				Устный опрос; Практическая работа;
	Т- 2 Спортивные и подвижные игры (на основе баскетбола)	10				
11	Инструктаж по Т.Б. Оказание первой помощи при легких травмах. Правила игры в баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами.	1				Устный опрос; Практическая работа;
12	Способы самостоятельного обучения технике передачи мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами.	1				Устный опрос; Практическая работа;
13	Техника ведения мяча попеременно правой и левой рукой в движении.	1				Устный опрос; Практическая работа;
14	Способы самостоятельного обучения технике ведения мяча попеременно правой и левой рукой в движении.	1				Устный опрос; Практическая работа;
15	Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места.	1				Устный опрос; Практическая работа;
16	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места.	1				Устный опрос; Практическая работа;
17	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя	1				Устный опрос;

	руками с места.					Практическая работа;
18	Организация и проведение подвижных игр и эстафет с мячами.	1				Устный опрос; Практическая работа;
19	Организация и проведение эстафеты с ведением мяча.	1				Устный опрос; Практическая работа;
20	Организация и проведение подвижных игр и эстафет с мячами.	1				Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
	Т- 3 Гимнастика с основами акробатики	12				
21	Инструктаж по Т.Б. История физической культуры в России. Комплекс упражнений на формирование навыка правильной осанки .	1				Устный опрос; Практическая работа;
22	Техника выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, из положения упора присев.	1				Устный опрос; Практическая работа;
23	Техника выполнения акробатических упражнений. Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях.	1				Устный опрос; Практическая работа;
24	Техника выполнения акробатической комбинации № 1.	1				Устный опрос; Практическая работа;
25	Способы самостоятельного обучения связкам акробатической комбинации № 1.	1				Устный опрос; Практическая работа;
26	Техника выполнения акробатической комбинации № 2.	1				Устный опрос; Практическая

						работа;
27	Способы самостоятельного обучения связкам акробатической комбинации № 2.	1				Устный опрос; Практическая работа;
28	Техника выполнения висов на гимнастической перекладине.	1				Устный опрос; Практическая работа;
29	Техника выполнения упора на гимнастической перекладине.	1				Устный опрос; Практическая работа;
30	Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО.	1				Устный опрос; Практическая работа;
31	Способы самостоятельного обучения техники выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО.	1				Устный опрос; Практическая работа;
32	Организация и проведение подвижной игры «Подвижная мишень».	1				Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
	Т- 4 Лыжная подготовка	14				
33	Инструктаж по Т.Б. История развития лыжного спорта. Способы оценивания переносимости физической нагрузки.	1				Устный опрос; Практическая работа;
34	Техника одновременного одношажного лыжного хода.	1				Устный опрос; Практическая работа;
35	Комплексы подготовительных упражнений для обучения одновременному одношажному лыжному ходу.	1				Устный опрос; Практическая работа;

36	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременного одношажного лыжного хода.	1				Устный опрос; Практическая работа;
37	Способы самостоятельного освоения передвижения одновременного одношажного лыжного хода.	1				Устный опрос; Практическая работа;
38	Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом по учебной лыжне.	1				Устный опрос; Практическая работа;
39	Прохождение одновременным одношажным ходом после спуска с пологого склона.	1				Устный опрос; Практическая работа;
40	Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход.	1				Устный опрос; Практическая работа;
41	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход.	1				Устный опрос; Практическая работа;
42	Техника подъема «лесенкой», «елочкой», спуску со склона.	1				Устный опрос; Практическая работа;
43	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения подъему «лесенкой», «елочкой», спуску со склона.	1				Устный опрос; Практическая работа;
44	Техника поворотам переступанием и торможению «плугом».	1				Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
45	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения поворотам	1				

	переступанием и торможению «плугом».					
46	Правила выполнения упражнений по лыжной подготовке Комплекса ГТО.	1				
	Т- 5 Спортивные и подвижные игры (на основе волейбола)	8				
47	Инструктаж по Т.Б. Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте.	1				Устный опрос; Практическая работа;
48	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения приема и передачи мяча двумя руками снизу, стоя на месте.	1				Устный опрос; Практическая работа;
49	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте.	1				Устный опрос; Практическая работа;
50	Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами.	1				Устный опрос; Практическая работа;
51	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками в движении приставными шагами.	1				Устный опрос; Практическая работа;
52	Техника передачи мяча через сетку.	1				Устный опрос; Практическая работа;
53	Способ самостоятельного обучения передачи мяча через сетку.	1				Устный опрос; Практическая работа;
54	Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки.	1				Устный опрос; Практическая работа;

	Т- 6 Легкая атлетика	8				
55	Инструктаж по Т.Б. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1				Устный опрос; Практическая работа;
56	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания».	1				Устный опрос; Практическая работа;
57	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание».	1				Устный опрос; Практическая работа;
58	Техника стартового разгона, бега по дистанции и финишированию. Эстафетный бег.	1				Устный опрос; Практическая работа;
59	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие прыгучести.	1				Устный опрос; Практическая работа;
60	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения прыжка в длину способом «согнув ноги».	1				Устный опрос; Практическая работа;
61	Техника метания мяча с разбега на дальность. Развитие силы.	1				Устный опрос; Практическая работа;
62	Техника бега на средние дистанции с преодолением естественных препятствий. Развитие общей выносливости.	1				Устный опрос; Практическая работа;
	Т- 7 Спортивные и подвижные игры (на основе футбола)	6				Устный опрос; Практическая работа;

63	Инструктаж по Т.Б. Правила игры в футбол. Техника остановки катящегося мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте.	1				Устный опрос; Практическая работа;
64	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте.	1				Устный опрос; Практическая работа;
65	Техника передачи мяча во время его ведения.	1				Устный опрос; Практическая работа;
66	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы.	1				Устный опрос; Практическая работа;
67	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот.	1				Устный опрос; Зачет; Практическая работа;
68	Техника передачи футбольного мяча в условиях игровой деятельности.	3				Устный опрос; Практическая работа;
	ИТОГО:	68				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

