

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки РСО-Алания

**МБОУ "СОШ с. Дачное" Пригородного муниципального района РСО-
Алания**

РАССМОТРЕНО



педсовет, протокол №1, от
«31» 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Албакова А.А.
Приказ №39 от «31»
08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3856254)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 4 классов

Дачное 2023

Рабочая программа по физической культуре

Пояснительная записка (4 класс)

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена на основе нормативных документов:

- Федеральный закон от 21 декабря 2012г. № N 273-ФЗ- «Об образовании в Российской Федерации»,
 - Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
 - Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
 - Указ президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О ВФСК ГТО»
 - Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 года № 540 «Об утверждении Положения о ВФСК ГТО»
 - Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010);
- Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям ФГОС НОО.

Рабочая программа реализуется по УМК В.И.Ляха (на основании приказа Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 года №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального, основного общего, среднего общего образования»)

Определение медицинских групп для занятий физической культурой с учетом состояния здоровья осуществляется медицинскими учреждениями в целях оценки уровня физического развития и функциональных возможностей обучающегося, выбора оптимальной физической нагрузки с учетом медицинских рекомендаций. В зависимости от состояния здоровья обучающиеся относятся к следующим медицинским группам для занятий физической культурой: основная, подготовительная и специальная (подгруппы А и Б). Медицинские группы для занятий физкультурой требуют ежегодного подтверждения.

Отнесенным к основной группе обучающимся разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.

Отнесенным к подготовительной группе обучающимся разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений. Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешается без дополнительного медицинского осмотра.

Отнесенным к специальной А группе обучающимся разрешаются занятия оздоровительной физической культурой (профилактические и оздоровительные технологии). При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе.

Отнесенным к специальной Б группе обучающимся рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

УМК учителя - Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2012 г.

УМК обучающегося:

«Физическая культура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2011.

Место курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю, в 4 классе на изучение физической культуры отводится — 102ч.

Цель программы:

-развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
-формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
-приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
-воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально- ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
-освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни, о возникновении и развитии ГТО, БГТО, ВФСК ГТО, об основах подготовки к выполнению нормативов Комплекса ГТО через духовно-нравственное и патриотическое воспитание.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры,
- всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
- Получение учащимися возможности выполнить тесты комплекса ГТО для 3 ступени.

Формам организации занятий

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье. Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Структура и содержание учебного предмета

Программа состоит из трех учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- научат понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Результаты обучения, требования к уровню подготовки учащихся

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- **Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК ГТО соответствующей возрастной группы.**

В результате освоения программы по Физической культуре для общеобразовательных учреждений обучающиеся начального должны **знать /понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- **историю ВФСК ГТО.**

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические действия в различных видах спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности обучающихся;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, самоконтроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- проведения самостоятельных занятий по формированию осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включать занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.
- **уметь составлять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК ГТО.**
- **выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК ГТО.**

Уровень физической подготовленности

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7

перекладине из виса лежа, кол-во раз						
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие *методы*: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование, контрольные нормативы.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно	При выполнении ученик действует так же, как и предыдущем случае, но допустил не более двух ошибок.	Двигательные действия в основном выполнены правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, Приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движения в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другими учениками; уверенно выполняет учебный норматив			
--	--	--	--

3. Владение способами

и умениями осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата	Дата
		всего	к/р.	По плану	По факту
1.	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	1			
2.	Правила оформления результатов измерения физического развития и физической подготовленности в течение учебного года	1			
3.	Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО	1			
4.	Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	1			
5.	Способы самостоятельного обучения техники выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	1			
6.	Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО	1			
7.	Способы самостоятельного обучения техники выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО	1	1		
8.	Правила поведения на занятиях в бассейне	1			
9.	Имитационные упражнения кроля на спине в зале «сухого плавания»	1			
10.	Скольжение на спине после отталкивания от дна бассейна	1			

11.	Скольжение на спине с подключением работы ног	1			
12.	Скольжение на спине с подключением работы ног и попеременной работы рук	1			
13.	Плавание способом кроль на спине	1			
14.	Старт при плавании кролем на спине	1			
15.	Старт от бортика бассейна при плавании кролем на груди	1	1		
16.	Организация и проведение подвижной игры «гонка лодок»	1			
17.	Правила выполнения упражнений в плавании Комплекса ГТО	1			
18.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1			
19.	История физической культуры в России	1			
20.	Влияние физической подготовки на работу организма	1			
21.	Акробатика как вид спорта	1			
22.	Предупреждение травматизма на уроках акробатики	1			
23.	Правила самостоятельного разучивания акробатических комбинаций	1			
24.	Техника выполнения акробатической комбинации № 1	1	1		
25.	Гимнастический мост из положения лежа на животе	1			

26.	Упор лежа, из положения лежа на полу	1			
27.	Способы самостоятельного обучения связкам акробатической комбинации № 1	1			
28.	Техника выполнения акробатической комбинации № 2	1			
29.	Кувырок вперед, из положения упора присев	1			
30.	Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях	1			
31.	Способы самостоятельного разучивания связкам акробатической комбинации № 2	1	1		
32.	Техника опорного прыжка через гимнастического козла	1			
33.	Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла	1			
34.	Способы самостоятельного разучивания подводящих упражнений для освоения опорного прыжка через гимнастического козла	1			
35.	Способы самостоятельного разучивания техники спрыгивания с гимнастического козла из положения стоя	1			
36.	Техника выполнения висов на гимнастической перекладине	1			
37.	Техника выполнения упора на гимнастической перекладине	1			
38.	Способ самостоятельного разучивания упора на гимнастической перекладине	1			
39.	Техника переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя	1			
40.	Подводящие упражнения к обучению переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из	1			

	виса стоя				
41.	Способы самостоятельного разучивания переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя	1			
42.	Техника переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади присев	1			
43.	Подводящие упражнения для обучения перевороту туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади присев	1			
44.	Способы самостоятельного разучивания переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади.	1			
45.	Организация и проведение подвижной игры «Запрещенное движение»	1			
46.	Организация и проведение подвижной игры «Подвижная мишень»	1			
47.	Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти	1			
48.	Лыжные гонки как вид спорта	1			
49.	Предупреждение обморожения на уроках лыжной подготовки	1	1		
50.	Техника одновременного одношажного лыжного хода	1			
51.	Комплексы подготовительных упражнений для обучения одновременному одношажному лыжному ходу	1			
52.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным одношажному лыжному ходу	1			

53.	Способы самостоятельного освоения передвижения одновременного одношажного лыжного хода	1			
54.	Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом по учебной лыжне	1			
55.	Техника передвижение одновременным одношажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1			
56.	Прохождение одновременным одношажным ходом после спуска с пологого склона.	1			
57.	Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход	1			
58.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход	1			
59.	Правила выполнения упражнений по лыжной подготовке Комплекса ГТО	1			
60.	Организация и проведение подвижной игры «Куда укачишься на лыжах за два шага»	1	1		
61.	Способы оценивания переносимости физической нагрузки	1			
62.	Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе	1			
63.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения выполнения нижней боковой подачи	1			
64.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения нижней боковой подачи	1			
65.	Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки	1			
66.	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1			
67.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1			

68.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1			
69.	Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами	1			
70.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками в движении приставными шагами	1	1		
71.	Техника передачи волейбольного мяча через сетку	1			
72.	Способ самостоятельного обучения передачи волейбольного мяча через сетку	1			
73.	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1			
74.	Оказание первой помощи при легких травмах во время самостоятельных занятиях физической культурой	1			
75.	Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места	1			
76.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1			
77.	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1			
78.	Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	1		
79.	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1			
80.	Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1			
81.	Способы самостоятельного обучения технике передачи мяча двумя руками от груди в движении	1			

	приставными шагами				
82.	Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1			
83.	Способы самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1			
84.	Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1			
85.	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1			
86.	Техника передачи катящегося мяча	1			
87.	Способы самостоятельного освоения техники передачи катящегося мяча	1			
88.	Техника передачи мяча во время его ведения	1			
89.	Способы самостоятельного освоения техники передачи мяча во время его ведения	1	1		
90.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1			
91.	Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1			
92.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот	1			
93.	Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот	1			
94.	Организация и проведение эстафеты с ведением мяча	1			

95.	Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО	1			
96.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель	1			
97.	Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1			
98.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1			
99.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1			
100.	Прыжок с разбега способом «перешагивания» на небольшую высоту.	1			
101.	Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения в 4-й четверти	1			
102.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-4 классах. Контрольные задания	1	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10		

