

Автономная некоммерческая организация
православная средняя общеобразовательная школа
«Знаменская школа»

Согласовано:
педагогическим советом
№ 1 от «25» августа 2022г.

Утверждаю:
Директор
 /Алексеева Е.В./
«25» августа 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному курсу «Физическая культура»
(авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич)
для 4 класса
на 2022-2023 учебный год

Составил: Рысина Ю.А.
учитель Физической культуры

Московская область, город Одинцово,
село Знаменское
2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- Стандарт православного компонента начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования для учебных заведений Российской Федерации;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» с изменениями и дополнениями от 08 июня 2015 г., 28 декабря 2015 г., 26 января 2016 г., 21 апреля 2016 г., 29 декабря 2016 г.
- Рабочая программа составлена в соответствии с основными требованиями Основной общеобразовательной программы начального общего образования АНО ПСОШ «Знаменская школа».
- Рабочая программа составлена на основании Учебного плана АНО ПСОШ «Знаменская школа» на 2021-2022 учебный год.
- Рабочая программа разработана на основе примерной программы начального общего образования по физической культуре и авторской программы «Физическая культура» авторов Лях В.И., Зданевич А.А.
- Для реализации данной программы используется учебно-методический комплект (УМК) «Школа России»:
- Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2019. – 64с. – ISBN 978-5-09-071176-0.
- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. М, Просвещение, 2013.
- Учебно-методический комплект допущен Министерством образования и науки РФ и соответствует ФГОС НОО.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
- овладение базовыми понятиями православного вероучения, выстраивающими правильное понимание отношений знания и веры, науки и религии;
- формирование умения извлекать духовный и нравственный смысл из общих знаний и универсальных учебных действий.

Место учебного предмета в учебном плане

На освоение программы по физической культуре в 4 классе выделено 68 часа, 2 часа в неделю.

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами обучающихся являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметными результатами обучающихся являются:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

- знать и иметь представление:
 - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
 - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и

кровообращения;

- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
 - вести дневник самонаблюдения;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Таблица уровня физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	Средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Своим предметным содержанием программа нацелена на формирование: физической культуры учащихся начальных классов, здорового образа жизни, потребности и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями; воспитание моральных и волевых качеств, способам применения полученных знаний, умений и навыков в практической деятельности.

Новизна стандарта содержания образования по физической культуре определяется реализацией личностного, деятельностного и практического подходов, оптимизацией учебно-воспитательного процесса.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и

развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Передвижение по лыжне скользящим шагом. Спуск в основной стойке. Подъем «лесенкой». Правильное выполнение посадки лыжника. Согласование движений рук и ног в попеременном в духшажном ходе.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Характеристика основных видов деятельности обучающихся
1.	Легкая атлетика (16 часов) + кроссовая подготовка (6 часов)	<p>Различать разные виды ходьбы.</p> <p>Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.</p> <p>Моделировать сочетание различных видов ходьбы.</p> <p>Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.</p> <p>Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.</p> <p>Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p> <p>Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.</p> <p>Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения.</p> <p>Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.</p> <p>Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.</p>
2.	Гимнастика (21 час)	<p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.</p> <p>Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.</p> <p>Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.</p> <p>Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.</p> <p>Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.</p> <p>Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).</p>

		<p>Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.</p> <p>Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня.</p> <p>Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.</p> <p>Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.</p> <p>Освоить упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм.</p> <p>Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).</p>
3.	Лыжная подготовка. (16 часов)	<p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Переносить и надевать лыжный инвентарь.</p> <p>Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.</p>
4.	Подвижные и спортивные игры.	<p>Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.</p> <p>Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.</p> <p>Моделировать игровые ситуации.</p> <p>Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.</p> <p>Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p>

	<p>Подвижные игры на материале спортивных игр: (9 часов)</p>	<p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Развитие познавательной получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности). Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену.</p> <p>Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики</p> <p>Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения.</p> <p>Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.</p> <p>Распределяться на команды с помощью считалочек.</p> <p>Совершенствовать технику метания мяча в цель</p> <p>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений для плечевого сустава и для осанки.</p> <p>Осваивать технику передачи мяча в парах.</p> <p>Выполнение различных прыжковых упражнений</p> <p>Адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей.</p> <p>Выполнять правильно строевые и О.Р.У.</p> <p>Совершенствовать технику передачи мяча от груди и от плеча.</p> <p>Осваивать технику ведения мяча.</p> <p>Осваивать самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения.</p> <p>Совершенствовать техники передачи мяча в парах, ведения мяча.</p> <p>Выполнять перемещение с мячом и игровые задания.</p> <p>Выполнять правильно задания учителя.</p> <p>Выполнять бросок мяча в кольцо.</p> <p>Выполнять технически правильно передачи мяча в парах, бросок мяча в кольцо.</p> <p>Осваивать стойку баскетболиста</p>
--	---	---

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 часа в неделю, всего 68 часа.

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема	Кол-во часов
Легкая атлетика 16 часов				
1.	05.09		Вводный. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Техника выполнения прыжков	1
2.	07.09		Подготовка к бегу на длинные дистанции	1
3.	12.09		Подвижные игры с элементами ходьбы и бега	1
4.	14.09		Отработка техники выполнения прыжков в длину	1
5.	19.09		Совершенствование техники выполнения прыжков в длину	1
6.	21.09		Подвижные игры с элементами прыжков, ходьбы и бега	1
7.	26.09		Закрепление техники метания малого мяча. Учет по бегу	1
8.	28.09		Развитие выносливости – бег на расстояние и на заданное время	1
9.	03.10		Подвижные игры с мячами. Учет по бегу на 60 метров	1
10.	05.10		Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1
11.	10.10		Строевая подготовка. Веселые старты	1
12.	12.10		Бег без учета времени 1500 м	1
13.	17.10		Эстафетный бег.	1
14.	19.10		Прыжки в длину с места	1
15.	24.10		Прыжки в длину с разбега.	1
16.	26.10		Совершенствование техники прыжков в длину.	1
2 четверть				
Подвижные игры на основе баскетбола 9 часов				
17.	07.11		Инструктаж по ТБ. Техника выполнения упражнений с мячом в баскетболе	1
18.	09.11		Составление комплекса упражнений с мячом в	1

			баскетболе	
19.	14.11		Эстафеты с мячом	1
20.	16.11		Совершенствование навыков выполнения прыжков и метания	1
21.	21.11		Ведение мяча правой и левой рукой	1
22.	23.11		Подвижные игры с мячом	1
23.	28.11		Броски в цель	1
24.	30.11		Броски в цель со штрафной линии	1
25.	05.12		Игра в парах через сетку	1
Гимнастика с элементами акробатики 7 часов				
26.	07.12		Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Основные акробатические упражнения.	1
27.	12.12		Техника выполнения акробатических упражнений	1
28.	14.12		Подвижные игры с элементами ходьбы и бега	1
29.	19.12		Лазание по канату. Закрепление изученных акробатических упражнений	1
30.	21.12		Выборочная проверка техники выполнения акробатических упражнений	1
31.	26.12		Подвижные игры с элементами ходьбы и бега парами	1
32.	28.12		Выборочная проверка техники выполнения акробатических упражнений	1
3 четверть				
Лыжная подготовка 16 часов				
33.	16.01		Вводный. Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	1
34.	16.01		Обучение технике передвижения и торможения на лыжах	1
35.	18.01		Подвижные игры на лыжах. Прохождение дистанции 1500 м	1
36.	18.01		Попеременный двухшажный ход с палками	1
37.	23.01		Одновременный двухшажный ход	1

38.	25.01		Подвижные игры на лыжах без палок	1
39.	30.01		Освоение техники попеременного и одновременного двухшажного хода	1
40.	01.02		Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажного хода	1
41.	06.02		Подвижные игры на лыжах с палками.	1
42.	08.02		Техника подъема «полуелочкой» и «лесенкой»	1
43.	13.02		Совершенствование техники передвижения на лыжах	1
44.	15.02		Подвижные игры на внимание и быстроту.	1
45.	20.02		Совершенствование техники передвижения на лыжах. Лыжные эстафеты.	1
46.	22.02		Развитие выносливости – ходьба на лыжах по пересеченной местности	1
47.	22.02		Совершенствование техники передвижения на лыжах	1
48.	06.03		Подвижные игры на внимание и быстроту.	1
4 четверть				
Гимнастика 14 часов				
49.	13.03		Инструктаж по ТБ. Упражнения в равновесии. Лазание по канату	1
50.	15.03		Совершенствование техники лазания по канату	1
51.	20.03		Подвижные игры с элементами гимнастических упражнений	1
52.	22.03		Упражнения в равновесии. Совершенствование техники лазания по канату	1
53.	27.03		Обучение опорному прыжку на коня	1
54.	29.03		Подвижные игры с элементами ходьбы и бега парами	1
55.	03.04		Совершенствование техники опорного прыжка через коня. Обучение висам на гимнастической стенке	1
56.	05.04		Опорные прыжки через коня. Совершенствование техники висов на гимнастической стенке	1
57.	10.04		Подвижные игры с элементами ходьбы и бега, гимнастических упражнений	1

58.	24.04		Висы, лазание на гимнастической стенке	1
59.	26.04		Совершенствование двигательных умений и навыков	1
60.	03.05		Подвижные игры с элементами ходьбы и бега парами	1
61.	10.05		Преодоление гимнастической полосы препятствий	1
62.	15.05		Итоговый. Игры – эстафеты с различными предметами. Тестирование на гибкость	1
Кроссовая подготовка 6 ч				
63.	17.05		Инструктаж по Т.Б. Чередование ходьбы и бега. Игра с элементами ходьбы «Салки на марше»	1
64.	22.05		Чередование ходьбы и бега. ОРУ в движении.	1
65.	24.05		Бег с ускорением	1
66.	29.05		Эстафеты	1
67.	31.05		Соревнование. Бег, дистанция 1,5 км.	1
68.	31.05		Подвижные игры по выбору учащихся. Инструктаж ТБ при купании на открытых водоемах.	1

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Литература

- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013;
- Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2019. – 64с. – ISBN 978-5-09-071176-0.
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. М.: Просвещение, 2012.

Материально-техническое обеспечение

- Канат для лазанья
- Стенка гимнастическая
- Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания,)
- Палка гимнастическая
- Скакалка детская
- Мат гимнастический
- Рулетка измерительная
- Мячи
- Аптечка
-