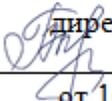


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования села Амгуэмы»

ОДОБРЕНА

на заседании МО
учителей начальных
классов протокол
от 14.08.2023 г. № 1

СОГЛАСОВАНА

заместителем
директора по УР

О.А. Быличкина
от 16.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказ МБОУ «ЦО с.
Амгуэмы»
от 16.08.2023 №01-10/81



**АДАптированная рабочая программа
по физической культуре
для 4 класса
на 2023 – 2024 учебный год**

Количество часов: 2 часа в неделю, 68 часов в год

Составитель: Нутевги М.Г., учитель начальных классов

Амгуэма

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований ФГОС ОВЗ, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в рабочей программе воспитания.

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

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

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

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

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

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 4 классе составляет 68 часов.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Раздел 1. Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка

Бег, ходьба, прыжки, метание.

Овладение знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных

способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3×5м, 3×10м, эстафеты с бегом на скорость. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3-4мин, кросс по слабопересечённой местности до 1км. Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м). Бег с ускорением от 10 до 15м (в 1 класс е), от 10 до 20м (во 2 классе). Соревнования (до 60м).

Прыжки

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70см, с высоты до 40 м, в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т.п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

Метание

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2×2м) с расстояния 3-4м. Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2×2м) с расстояния 4-5м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность.

Самостоятельные занятия

Равномерный бег (до 6мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). 3-4 классы Овладение знаниями. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание

различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1-2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5-8мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег в коридоре 30-40см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30м (в 3 классе), от 40 до 60м (в 4 классе). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см; с высоты до 60см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполовину (на точность приземления); с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков).

Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5×1,5м) с расстояния 4-5м. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5×1,5м) с расстояния 5-6м. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.

Самостоятельные занятия. Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Раздел 2. Подвижные игры с элементами спортивных игр

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Закрепление и

совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Упражнения в вися стоя и лёжа; в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в вися лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в вися на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.

Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60см); лазанье по канату.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Перелезание через гимнастического коня.

Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в

колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Раздел 4. Лыжная подготовка

Овладение знаниями. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

Освоение техники лыжных ходов. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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

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

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

Метапредметные результаты

По окончанию 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 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;

- прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4. Тематическое планирование

№ урока	Разделы и темы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Легкая атлетика и кроссовая подготовка (12 ч)			
1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы.	1	
2	Развитие физической культуры в России	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/
3	Если хочешь быть здоров – закаляйся!	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/

4	Техника прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/conspect/226526/
5	Техника прыжка с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/conspect/226526/
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/
7	Метание теннисного мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/
8	Метание теннисного мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/
9	Метание теннисного мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/
10	Равномерный бег 5мин	1	
11	Равномерный бег 6мин	1	
12	Равномерный бег 7мин	1	
Подвижные игры с элементами спортивных игр (10 ч)			
13	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/conspect/326643/
14	Игры: «Белые медведи», «Космонавты».	1	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2017/03/20/podvizhnye-igry
15	Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит»	1	https://infourok.ru/podvizhnie-igri-dlya-klassa-1974246.html
16	Игры: «Пятнашки», «Точный расчет»	1	
17	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»	1	
18	Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка»	1	
19	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод»	1	
20	Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний»	1	
21	Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей».	1	
22	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод»	1	
Гимнастика с элементами акробатики (12 ч)			
23	Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/conspect/

	акробатики. ОРУ с предметами		
24	Техника акробатических упражнений	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/
25	Техника акробатических упражнений	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/
26	Оценка техники выполнения акробатических упражнений	1	
27	Ходьба по бревну	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/conspect/
28	Висы и упоры. Строевые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/conspect/172543/
29	Прыжки через скакалку	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/05/06/metodika-obucheniya-pryzhkam-na-skakalke
30	<i>Сдача нормативов</i>	1	
31	Лазанье и перелезание по гимнастической скамейке.	1	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-po-gimnastike-klass-2374147.html
32	Лазанье и перелезание по гимнастической скамейке.	1	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-po-gimnastike-klass-2374147.html
33	Лазанье и перелезание по гимнастической скамейке.	1	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-po-gimnastike-klass-2374147.html
34	Полоса препятствий	1	
Подвижные игры с элементами спортивных игр (6 ч)			
35	Передача двумя руками от груди	1	https://videouroki.net/razrabotki/konspekt-uroka-pieriedachamiacha-ot-ghrudi-dvumia-rukami-broski-v-kol-tso-s-mi.html
36	Передача мяча сверху из-за головы	1	https://urok.1sept.ru/articles/501745
37	Ловля и передача мяча	1	https://uchitelya.com/fizkultura/70499-konspekt-uroka-lovlya-i-peredacha-myacha.html
38	Ведение мяча	1	https://uchitelya.com/fizkultura/70499-konspekt-uroka-lovlya-i-

			peredacha-myacha.html
39	Броски мяча в кольцо	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/
40	Баскетбол – игра командная! Техника передачи мяча в баскетболе	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/
Лыжная подготовка (7 ч)			
41	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/conspect/
42	Особенности лыжного спорта	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/
43	Попеременный двухшажный ход без палок. Подъем ступающим шагом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
44	Попеременный двухшажный ход с палками. Подъем «Лесенкой»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
45	Попеременный двухшажный ход. Спуски в высокой стойке	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
46	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
47	<i>Сдача нормативов</i>	1	
Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка (22 ч)			
48	Бег по пересечённой местности	1	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-v-klasse-beg-po-peresechennoy-mestnosti-3948873.html
49	Бег по пересеченной местности	1	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-v-klasse-beg-po-peresechennoy-mestnosti-3948873.html
50	Виды ходьбы и бега.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/conspect/
51	Бег из разных исходных положений	1	https://multiurok.ru/index.php/files/beg-iz-razlichnykh-iskhodnykh-polozhenii.html
52	Бег из разных исходных положений	1	https://multiurok.ru/index.php/files/beg-iz-razlichnykh-iskhodnykh-polozhenii.html

53	Спринтерский бег	1	https://infourok.ru/konspekt_uroka_po_fizicheskoy_kulture_na_temu_sprinterskiy_beg_4_klass-462490.htm
54	Спринтерский бег	1	https://infourok.ru/konspekt_uroka_po_fizicheskoy_kulture_na_temu_sprinterskiy_beg_4_klass-462490.htm
55	Спринтерский бег	1	https://infourok.ru/konspekt_uroka_po_fizicheskoy_kulture_na_temu_sprinterskiy_beg_4_klass-462490.htm
56	Бег на результат 30м	1	https://uchitelya.com/fizkultura/70553-konspekt-uroka-beg-na-30-metrov-s-vysokogo-starta.html
57	Бег на результат 60м	1	https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-legkaya-atletika-beg-na-m-3681497.html
58	Техника прыжков	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/conspect/
59	Техника прыжков	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/conspect/
60	Техника прыжков	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/conspect/
61	Техника прыжков	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/conspect/
62	Прыжок в длину с места	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/conspect/
63	Прыжок в длину с места	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/conspect/
64	Метание мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/main/
65	Метание мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/main/
66	Эстафетный бег	1	https://uchitelya.com/fizkultura/8092-konspekt-uroka-dlya-4-klassa-estafetnyy-beg-po-krugu-uchet.html

67	Бег на выносливость - 1000м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/conspect/
68	Подвижные и спортивные игры	1	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/02/08/podvizhnye-igry-ponyatie-znachenie-i-harakteristika-podvizhnyh-igr

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Предмет _____ Класс _____

_____ - _____ учебный год

№ урока (занятия) по плану	Тема	Кол-во часов		Причина корректировки
		По плану	По факту	