

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Основная общеобразовательная школа д. Ванино  
Афанасьевского района Кировской области

**Утверждено:**  
«04» 08.2022 г.  
Приказ № 80/01-11  
Директор школы:  
\_\_\_\_\_ О.А.Кырнац

Рабочая программа учебного предмета  
Физическая культура  
УМК «Школа России»  
для 4 класса  
начального общего образования

Разработчик программы  
учитель начальных классов  
Косинова Любовь Николаевна

Срок реализации: 1 год

2022 – 2023 уч.год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток 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.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы. Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане** В 4 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Гимнастика с основами акробатики.

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.

Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.

Упражнения в танце «Летка-енка».

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

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.

Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

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

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол:

нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

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

# ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

## Личностные результаты

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

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

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

## Метапредметные результаты

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

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

*познавательные УУД:*

— сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

— выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

— объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

*коммуникативные УУД:*

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



- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

#### *регулятивные УУД:*

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### **Предметные результаты**

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их

показателях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изуче	Виды деятельности	Виды ,	Электронные (цифровые)
		всег	контрол	практич				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Из истории развития физической культуры в России</b>	1				обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
1.2.	<b>Из истории развития национальных видов</b>	1				знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих	Устный	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Самостоятельная физическая подготовка</b>	1				обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья,	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
2.2.	<b>Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма</b>	1				обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;; устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки,	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

2.3.	<b>Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности</b>	1				обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;; составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;; изменяют показатели физического	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
2.4.	<b>Оказание первой помощи на занятиях физической культурой</b>	1				обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

Итого по разделу

4

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

### **Раздел 3. Оздоровительная физическая культура**

3.1.	<b>Упражнения для профилактики</b>	1				выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины;;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
3.2.	<b>Закаливание организма</b>	1				разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

Итого по разделу

2

### **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура**

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики".	1				обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений,	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Акробатическая</b>	3				обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Опорной прыжок</b>	3				наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их; выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Упражнения на гимнастической</b>	3				знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;; знакомятся со способами хвата за гимнастическое оборудование;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Упражнения на гимнастической</b>	1				наблюдают и анализируют образец выполнения упражнения	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Предупреждение травм на занятиях</b>	1				обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Упражнения в прыжках в высоту с разбега</b>	5				наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); выполняют подводящие упражнения для	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Беговые упражнения</b>	5				наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Метание малого мяча на дальность</b>	4				наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;; разучивают подводящие упражнения к освоению	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". <b>Предупреждение травм на</b>	1				обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

4.1 1.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	9				наблюдают и анализирую образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.1 2.	Модуль "Плавательная	1				обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных	Устный	<a href="http://school-collection.edu.ru/ca">http://school-collection.edu.ru/ca</a>
4.1	Модуль	1				наблюдают образец техники плавания	Уст	<a href="http://school-">http://school-</a>
4.1 4.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> <b>Предупреждение</b>	1				обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.1 5.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> <b>Подвижные игры</b>	1				разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.1 6.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> <b>Технические действия игры волейбол</b>	4				наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи;; 1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);; 2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния;; 3 — нижняя боковая подача через	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>



4.1 7.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Технические действия игры баскетбол</b>	4				наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;; выполняют подводящие упражнения и технические	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.1 8.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Технические действия игры футбол</b>	4				наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
Итого по разделу		52						
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>								
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация</b>	8				демонстрирование приростов в показателях физических качеств к	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/ca">http://school-collection.edu.ru/ca</a>
Итого по разделу		8						
ОБЩЕЕ		68	0	0				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Из истории развития физической культуры в России	1				Устный опрос;
2.	Из истории развития национальных видов	1				Устный
3.	Самостоятельная физическая подготовка	1				Практическая работа;
4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу	1				Практическая работа;
5.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической	1				Практическая работа;
6.	Оказание первой помощи на занятиях физической	1				Практическая работа;
7.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				Практическая работа;
8.	Закаливание организма	1				Практическая работа;
9.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой	1				Практическая работа;

10.	Метание малого мяча на дальность. подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;;1 — выполнение положения натянутого лука;;2 — имитация финального усилия;;3 — сохранение равновесия после броска;;выполняют метание малого мяча на	1				Практическая работа;
11.	Метание малого мяча на дальность. подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;;1 — выполнение положения натянутого лука;;2 — имитация финального усилия;;3 — сохранение равновесия после броска;;выполняют метание малого мяча на	1				Практическая работа;
12.	Метание малого мяча на дальность. подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;;1 — выполнение положения натянутого лука;;2 — имитация финального усилия;;3 — сохранение равновесия после броска;;выполняют метание малого мяча на	1				Практическая работа;

13.	Метание малого мяча на дальность. подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;;1 — выполнение положения натянутого лука;;2 — имитация финального усилия;;3 — сохранение равновесия после броска;;выполняют метание малого мяча на	1				Практическая работа;
14.	Сдача контрольных нормативов ГТО: . Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3х10м. Поднимание туловища из положения	1				Практическая работа;
15.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 1000 м. Метание мяча 150	1				Практическая работа;
16.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.Наклон вперед из положения стоя на	1				Практическая работа;
17.	Предупреждение травматизма на занятиях	1				Практическая работа;
18.	Подвижные игры общефизической подготовки. самостоятельно организует и	1				Практическая работа;
19.	Технические действия игры волейбол. Подача	1				Практическая работа;
20.	Технические действия игры волейбол.	1				Практическая работа;

21.	Технические действия игры волейбол. Прием	1				Практическая работа;
22.	Технические действия игры волейбол.	1				Практическая работа;
23.	Технические действия игры баскетбол. Стойка баскетболиста. Ведение мяча.	1				Практическая работа;
24.	Технические действия игры баскетбол. Передачи мяча на месте	1				Практическая работа;
25.	Технические действия игры баскетбол. Броски мяча в кольцо.	1				Практическая работа;
26.	Технические действия игры баскетбол. Учебная игра в	1				Практическая работа;
27.	Технические действия игры футбол. Остановка	1				Практическая работа;
28.	Технические действия игры футбол. Удары по	1				Практическая работа;
29.	Технические действия игры футбол. передачи мяча в	1				Практическая работа;
30.	Технические действия игры футбол. Учебная	1				Практическая работа;
31.	Правила поведения на занятиях лыжной	1				Практическая работа;
32.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двушажный ход. Спуск в	1				Практическая работа;

33.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск	1				Практическ ая работа;
34.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем	1				Практическ ая работа;
35.	Скользящий шаг. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем	1				Практическ ая работа;
36.	Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем	1				Практическ ая работа;
37.	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке.	1				Практическ ая работа;
38.	Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем	1				Практическ ая работа;

39.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Повороты	1				Практическая работа;
40.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение«плугом».	1				Практическая работа;
41.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Бег на лыжах на 1 км.	1				Практическая работа;
42.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических	1				Практическая работа;
43.	Акробатическая комбинация. упражнения акробатической	1				Практическая работа;
44.	Акробатическая комбинация. упражнения акробатической	1				Практическая работа;
45.	Акробатическая комбинация. упражнения акробатической	1				Практическая работа;

46.	<p>Опорной прыжок.  подводящие упражнения  для освоения опорного  прыжка через  гимнастического козла с  разбега  напрыгиванием;;1 —  прыжок с места вперед-  вверх  толчком двумя ногами;;2  —напрыгивание на  гимнастический мостик  толчком двумя ногами с  разбега;;3 — прыжок  через гимнастического</p>	1				Практическ ая работа;
47.	<p>Опорной прыжок.  подводящие упражнения  для освоения опорного  прыжка через  гимнастического козла с  разбега  напрыгиванием;;1 —  прыжок с места вперед-  вверх  толчком двумя ногами;;2  —напрыгивание на  гимнастический мостик  толчком двумя ногами с  разбега;;3 — прыжок  через гимнастического</p>	1				Практическ ая работа;



48.	Опорной прыжок. подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием;;1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;;2 —напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;;3 — прыжок через гимнастического	1				Практическая работа;
49.	Упражнения на гимнастической перекладине. упражнения на низкой гимнастической перекладине;;1 — подъём в упор с прыжка;;2 —	1				Практическая работа;
50.	Упражнения на гимнастической перекладине. упражнения на низкой гимнастической перекладине;;1 — подъём в упор с прыжка;;2 —	1				Практическая работа;
51.	Упражнения на гимнастической перекладине. упражнения на низкой гимнастической перекладине;;1 — подъём в упор с прыжка;;2 —	1				Практическая работа;
52.	Танцевальные упражнения	1				Практическая работа;

53.	Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в	1				Устный опрос;
54.	Плавательная подготовка	1				Устный
55.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания.1 —	1				Практическая работа;
56.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания. 2 —	1				Практическая работа;
57.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом	1				Практическая работа;
58.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом	1				Практическая работа;

59.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания.5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через	1				Практическая работа;
60.	Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;выполняют финиширование в беге на	1				Практическая работа;
61.	Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;выполняют финиширование в беге на	1				Практическая работа;

62.	Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; выполняют финиширование в беге на	1				Практическая работа;
63.	Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; выполняют финиширование в беге на	1				Практическая работа;
64.	Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; выполняют финиширование в беге на	1				Практическая работа;
65.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на	1				Практическая работа;

66.	Сдача контрольных нормативов ГТО: . Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3х10м. Поднимание туловища из положения	1				Практическая работа;
67.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 1000 м. Метание мяча 150 г.	1				Практическая работа;
68.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Кросс на 2000 м	1				Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 3-4 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 3 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 3-4 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;

Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 3-4 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 3-4 класс/Шишкина А.В., Алимбиева О.П., Бисеров В.В., Издательство «Академкнига/Учебник»;

Физическая культура, 3-4 класс/Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С., ООО «Развивающее обучение»; АО «Издательство «Просвещение»;

Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И. Ляха / авт.-сост. Р.Р. Хайрутдинов. - Волгоград : Учитель, 2021

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

[http://school-](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/)

[collection.edu.ru/catalog/teacher/](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/)

<https://www.gto.ru/norms>

<https://uchi.ru/?->

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Волейбольная стойка универсальная

Сетка волейбольная

Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой

Свисток игровой

Секундомер однокнопочный

Номера нагрудные для командных игр (10х2)

Ворота для мини футбола

Сетка для ворот мини футбола

Мячи футбольные

Мячи волейбольные

Мячи баскетбольные

Табло перекидное

Свисток игровой

Обруч пластмассовый детский

Палка гимнастическая пластмассовая

Скамейка гимнастическая жёсткая 2м

Скамейка гимнастическая жёсткая 4м

Секундомер однокнопочный

Жилетки игровые с номерами

Флажки разметочные

Мячи волейбольные

Мячи для большого тенниса

Кегли

Флажки разметочные с опорой

Лента разметочная

Скакалка удлиненная

Скакалка гимнастическая

Табло перекидное

Мат поролоновый (2х1х0,1)

Планка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту

Медицинбол 1 кг

Секундомер однокнопочный

Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов Мячи для большого

тенниса Финишная ленточка

Дорожка разметочная для прыжков и метаний

Аптечка для оказания первой помощи

Канат для лазания 5м

Козёл гимнастический

Мат поролоновый (2х1х0,1)

Мост гимнастический подкидной

Стенка гимнастическая 2,8х0,



Медицинбол 1 кг

Медицинбол 2 кг

Скакалка детская отечественная

Скамейка гимнастическая жёсткая  
2м.

Скамейка гимнастическая жёсткая  
4м.

Мячи для художественной  
гимнастики

Лыжи

Лыжные палки

Лыжные ботинки

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Свисток, секундомер, линейка, рулетка измерительная

