

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию администрации Родинского района Алтайского края

МБОУ СОШ №1

РАССМОТРЕНО  
Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_ Казаков В.В.

Протокол № \_\_\_\_\_

от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Зайцева Д.Р.

Протокол № \_\_\_\_\_

от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ СОШ № 1

\_\_\_\_\_ Барбье Т.Л.

Приказ № \_\_\_\_\_

от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 1810899)

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Пипченко Иван Александрович  
Учитель физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности

Родино 2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

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

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

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

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

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

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

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

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

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

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

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

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

### Личностные результаты

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

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

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

### Метапредметные результаты

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

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

*познавательные УУД:*

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

*коммуникативные УУД:*

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

— использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

— оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

#### *регулятивные УУД:*

— выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

— самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

— оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### **Предметные результаты**

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

— объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

— осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

— приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

— приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

— проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

— демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

— демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

— демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

— выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

— выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

— демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);

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

— выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их

показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Из истории развития физической культуры в России</b>	1					Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2.	<b>Из истории развития национальных видов спорта</b>	1					Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		<b>2</b>						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Самостоятельная физическая подготовка</b>	1					Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2.	<b>Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма</b>	1					Устный опрос; практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3.	<b>Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности</b>	2					Устный опрос; практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4.	<b>Оказание первой помощи на занятиях физической культурой</b>	1					Устный опрос; практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		<b>5</b>						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>								
3.1.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	1					Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.2.	<b>Закаливание организма</b>	1					Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		<b>2</b>						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</b>	1					Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.2.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация</b>	5					Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.3.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок</b>	2					Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.4.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине</b>	3					Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2					Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1					Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	4					Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	4					Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	4					Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1					Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	9					Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1					Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	1					Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1					Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	2					Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	2					Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	3					Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	3					Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		<b>49</b>						
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>								
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	10					Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		<b>10</b>						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		<b>68</b>	0	0				



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре, 1 час.						
1.	Из истории развития физической культуры в России. Правила поведения на уроках физической культуры.	1				Устный опрос;
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура Модуль "Лёгкая атлетика", 3 часа.						
2.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой.	1				Устный опрос; практическая работа;
3.	Низкий старт. Финиширование в беге на 30 метров.	1				Практическая работа;
4.	Бег на 30 метров с максимальной скоростью.	1				Практическая работа;
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности, 1 час.						
5.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1				Устный опрос;
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура Модуль "Лёгкая атлетика", 4 часа.						

6.	Метание малого мяча на дальность с места.	1				Практическая работа;
7.	Метание малого мяча на дальность с 1-3 шагов разбега.	1				Практическая работа;
8.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Разбег, отталкивание.	1				Практическая работа;
9.	Прыжки в высоту с разбега. Перешагивание, приземление.	1				Практическая работа;

Раздел 1. Знания о физической культуре, 1 час.

10.	Из истории развития национальных видов спорта.	1				Устный опрос;
-----	--	---	--	--	--	---------------

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура  
Модуль "Гимнастика с основами акробатики", 9 часов.

11.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1				Практическая работа;
12.	Кувырок вперед.	1				Практическая работа;
13.	Кувырок назад. Акробатическая комбинация из 2 элементов.	1				Практическая работа;
14.	Стойка на лопатках. Акробатическая комбинация из 2-3 элементов.	1				Практическая работа;
15.	«Мост». Акробатическая комбинация из 3-4 элементов.	1				Практическая работа;
16.	Акробатическая комбинация из 4 элементов.	1				Практическая работа;
17.	Вскок в упор присев на козла и соскок.	1				Практическая работа;

18.	Опорный прыжок через козла с 8-10 метров разбега.	1				Практическая работа;
19.	Вис на гимнастической перекладине согнув ноги.	1				Практическая работа;

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности, 1 час.

20.	Самостоятельная физическая подготовка.	1				Устный опрос;
-----	--	---	--	--	--	---------------

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура

Модуль "Гимнастика с основами акробатики", 4 часа.

21.	Поднимание ног в висе на перекладине.	1				Практическая работа;
22.	Подтягивания в висе на гимнастической перекладине.	1				Практическая работа;
23.	Танцевальные упражнения.	1				Практическая работа;
24.	Танцевальные упражнения.	1				Практическая работа;

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура, 4 часа.

25.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1				Практическая работа;
26.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1				Практическая работа;
27.	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине.	1				Практическая работа;
28.	Подтягивания из виса на высокой перекладине (мальчики) и из виса лежа на низкой перекладине (девочки).	1				Практическая работа;

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности, 1 час.

29.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой.	1				Устный опрос;
-----	--	---	--	--	--	---------------

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура

Модуль "Подвижные и спортивные игры, 3 часа.

30.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1				Практическая работа;
31.	Игра «Снайперы».	1				Практическая работа;
32.	Игра «Снайперы».	1				Практическая работа;

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура

*Модуль "Лыжная подготовка", 5 часов.*

33.	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.	1				Устный опрос; практическая работа;
34.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1				Практическая работа;
35.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1				Практическая работа;
36.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1				Практическая работа;
37.	Подъём «лесенкой».	1				Практическая работа;

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности, 1 час.

38.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1				Устный опрос; практическая работа;
-----	--	---	--	--	--	---------------------------------------

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура

*Модуль "Лыжная подготовка", 5 часов.*

39.	Торможение «плугом».	1				Практическая работа;
40.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1				Практическая работа;
41.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1				Практическая работа;

42.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1				Практическая работа;
43.	Прохождение на лыжах дистанции до 1 км.	1				Практическая работа;
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура, 5 часов.						
44.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Прыжок в длину с места.	1				Практическая работа;
45.	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине. Прыжок в длину с места.	1				Практическая работа;
46.	Подтягивания из виса на высокой перекладине (мальчики) и из виса лежа на низкой перекладине (девочки).	1				Практическая работа;
47.	Подтягивания из виса на высокой перекладине (мальчики) и из виса лежа на низкой перекладине (девочки). Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				Практическая работа;
48.	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Накло н вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1				Практическая работа;
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура, 1 час.						
49.	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1				Устный опрос; практическая работа;
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура Модуль "Подвижные и спортивные игры, 8 часов.						
50.	Прием и передача мяча в волейболе. Игра Пионербол.	1				Практическая работа;
51.	Нижняя прямая подача мяча. Игра Пионербол.	1				Практическая работа;

52.	Ведение баскетбольного мяча в ходьбе и беге. Передача мяча двумя руками от груди.	1				Практическая работа;
53.	Броски в корзину. Игра Мини-баскетбол.	1				Практическая работа;
54.	Игра Мини-баскетбол.	1				Практическая работа;
55.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1				Практическая работа;
56.	Остановка и ведение мяча. Игра Мини-футбол.	1				Практическая работа;
57.	Игра Мини-футбол.	1				Практическая работа;

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура, *1 час.*

58.	Закаливание организма.	1				Устный опрос;
-----	------------------------	---	--	--	--	---------------

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура

*Модуль "Плавательная подготовка", 2 часа.*

59.	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне.	1				Практическая работа;
60.	Движения ногами и руками на суше.	1				Практическая работа;

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура

*Модуль "Лёгкая атлетика", 6 часов.*

61.	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1				Практическая работа;
62.	Прыжки в высоту с разбега на результат.	1				Практическая работа;
63.	Низкий старт. Стартовое ускорение и финиширование в беге на короткие дистанции.	1				Практическая работа;
64.	Бег на 30 метров с максимальной скоростью.	1				Практическая работа;

65.	Метание малого мяча на дальность с места и с 1-3 шагов разбега.	1				Практическая работа;
66.	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов.	1				Практическая работа;
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура, <i>1 час.</i>						
67.	Бег на 1000 метров.	1				Практическая работа;
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности, <i>1 час.</i>						
68.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1				Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		<b>68</b>				





### 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., Алимпиева 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

Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха – М.: Просвещение, 2011 г.;

Физическая культура: учебн. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 190 с.

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>,

<http://school-collection.edu.ru/catalog/>,

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,

<http://www.openclass.ru>,

<http://spo.1september.ru/urok>,

-Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования,  
[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38),

- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»,  
[http://www.itn.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com),

- Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/),

- Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>,

- Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib),

- сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>,

- сайт учителя физ.культуры <http://zdd.1september.ru/>,

- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>.



# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Оборудование спортзала;  
стационарный мультимедийный проектор;  
компьютер.

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

