



## 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 программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе:

- «Знания о физической культуре».
- «Способы самостоятельной деятельности».
- «Физическое совершенствование».

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.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

*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. Упражнения в танце.

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

*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.

## 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 первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закалывающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического
- развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закалывающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным триместрам;

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

#### 4 класс

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 движение в танце в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в длину;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- 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 4 КЛАСС

№ п/п	Тема	Количество часов
Раздел 1. Знания о физической культуре.		
1.1	Из истории развития физической культуры в России	1
1.2	Развитие национальных видов спорта в России	1
Всего по разделу:		2
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.		
2.1	Самостоятельная физическая подготовка.	1
2.2	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1
2.3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	2
2.4	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1
Итого по разделу:		5
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура		
	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1
	Закаливание организма	1
Итого по разделу:		2
Раздел 4. Физическое совершенствование.		
1	Модуль «Гимнастика». Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1
2	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	4
3	Модуль «Гимнастика». Прыжки в высоту способом перешагивания	2
4	Модуль «Гимнастика». Упражнения на гимнастической скамье.	2
5	Модуль «Гимнастика». Лазание и перелазание.	2
6	Модуль «Легкая атлетика». Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1
7	Модуль «легкая атлетика». Упражнения в прыжках в высоту с разбега, в длину.	6
8	Модуль «Легкая атлетика». Беговые упражнения.	10
9	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность.	6
10	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1
11	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Подвижные игры общефизической подготовки.	1
12	Модуль «Подвижные и спортивные игры» Технические действия игры пионербол	6
13	Модуль «Подвижные и спортивные игры» Технические действия игры баскетбол	6
14	Модуль «Подвижные и спортивные игры» Технические действия игры футбол.	5
Итого по разделу:		53
Раздел 5. Прикладно- ориентированная физическая культура		
5.1	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8
Итого по разделу:		15
Всего по программе:		68

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов			Дата проведения	Виды и формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Модуль «Основы знаний». Из истории развития физической культуры в России.	1	0	1		Текущий, комбинированный
2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1	0	1		Текущий, комбинированный
3.	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский равномерный бег по дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		Текущий, комбинированный
4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. <b>Зачет.</b> Бег 30 м. П/И «У медведя во бору».	1	1			Текущий, комбинированный
5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега. Составление дневника физической культуры. Бег по пересеченной местности.	1	0	1		Текущий, комбинированный
6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега.	1	0	1		Текущий, комбинированный
7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: <b>Зачет:</b> Прыжки с места	1	1	0		Текущий, комбинированный
8.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Челночный бег 3х10м	1	0	1		Текущий, комбинированный
9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. <b>Зачет.</b> Челночный бег 3х10м	1	1	0		Текущий, комбинированный
10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые Упражнения Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1		Текущий, комбинированный
11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 60м. прыжки со скакалкой	1	0	1		Текущий, комбинированный
12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Текущий, комбинированный
13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. <b>Зачет.</b> Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Текущий, комбинированный
14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1	0	1		Текущий, комбинированный

15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Зачет: Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	1	0		Текущий, комбинированный
16.	Модуль «Легкая атлетика». Эстафетный бег. Наклон туловища вперед из положения стоя	1	0	1		Текущий, комбинированный
17.	Правила развития физических качеств. Развитие скоростной выносливости и силы методом круговой тренировки. Подвижные игры	1	0	1		Текущий, комбинированный
18.	Модуль «Легкая атлетика». Подтягивание, отжимание. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Текущий, комбинированный
19.	<b>Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках.</b> Акробатическая комбинация.	1	0	1		Текущий, комбинированный
20.	Модуль «Гимнастика». Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1		Текущий, комбинированный
21.	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Акробатика	1	0	1		Текущий, комбинированный
22.	Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Повороты в движении.	1	0	1		Текущий, комбинированный
23.	Модуль «Гимнастика». Акробатические упражнения, кувырок, мостик.	1	0	1		Текущий, комбинированный
24.	Модуль «Гимнастика». Вис на перекладине. Прыжки через скакалку.	1	0	1		Текущий, комбинированный
25.	Модуль «Гимнастика». <b>Зачет.</b> Кувырок вперед	1	1	0		Текущий, комбинированный
26.	Модуль «Гимнастика». Стойка на лопатках. Строевые упражнения, повороты	1	0	1		Текущий, комбинированный
27.	Модуль «Гимнастика». Физическая подготовка комплекса ГТО. Пресс	1	0	1		Текущий, комбинированный
28.	Модуль «Гимнастика». <b>Зачет</b> Стойка на лопатках.	1	1	0		Текущий, комбинированный
29.	Модуль «Гимнастика». Прыжок в высоту способом перешагивания .	1	0	1		Текущий, комбинированный
30.	Модуль «Гимнастика» <b>Зачет</b> «Мост» П/И	1	1	0		Текущий, комбинированный
31.	Модуль «Гимнастика». <b>Зачет.</b> Прыжок в высоту способом перешагивания .	1	1	0		Текущий, комбинированный



32.	Модуль «Гимнастика» Лазание по гимнаст. скамье 2 способа. Спортивные игры	1	0	1		
33.	<b>Модуль «Спортивные игры.</b> Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1		
34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1		Текущий, комбинированный
35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча левой и правой рукой комплекс ГТО: челночный бег, отжимания.	1	0	1		Текущий, комбинированный
36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. <b>Зачет</b> Ведение мяча левой и правой рукой. Передачи мяча на месте и в движении.	1	1	0		Текущий, комбинированный
37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Бег с изменением направления. Мини-баскетбол	1	0	1		Текущий, комбинированный
38.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. <b>Зачет.</b> Передачи мяча на месте и в движении.	1	1	0		Текущий, комбинированный
39.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Бег с изменением направления. Мини-баскетбол	1	0	1		Текущий, комбинированный
40.	Модуль «Спортивные игры. Учебная игра мини-баскетбол. Беговые упражнения. <b>Зачет</b> Передача в движении	1	1	0		Текущий, комбинированный
41.	Модуль «Спортивные игры. Штрафной бросок. Учебная игра	1	0	1		Текущий, комбинированный
42.	Модуль «Спортивные игры. <b>Зачет</b> Штрафной бросок. Учебная игра 3х3	1	1	0		Текущий, комбинированный
43.	Модуль «Спортивные игры. Передвижение приставными шагами и броски мяча в парах	1	0	1		Текущий, комбинированный
44.	Модуль «Спортивные игры. <b>Зачет</b> Передвижение приставными шагами и броски мяча в парах. Баскетбол	1	1	0		Текущий, комбинированный
45.	комплекс ГТО. Развитие силы. Подвижные игры	1	0	1		Текущий, комбинированный
46.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Перемещение по площадке. Комплекс ГТО: прыжки в длину с места	1	0	1		Текущий, комбинированный

47.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Прием мяча снизу комплекс ГТО: упражнения для развития координационных способностей. Жонглирование, челночный бег 3x10м.	1	0	1		Текущий, комбинированный
48.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Нижняя подача мяча . Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Текущий, комбинированный
49.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Нижняя подача Прием мяча снизу.	1	0	1		Текущий, комбинированный
50.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. <b>Зачет</b> Нижняя подача мяча . комплекс ГТО	1	1	0		Текущий, комбинированный
51.	Модуль «Спортивные игры. Пионербол. Закаливающие процедуры	1	0	1		Текущий, комбинированный
52.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Приемы мяча.					
53.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: Многоскоки. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Текущий, комбинированный
54.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Бег из различных стартовых положений. Бег 30м	1	0	1		Текущий, комбинированный
55.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: Прыжки и многоскоки <b>Зачет.</b> Прыжок в длину с места.	1	1	0		Текущий, комбинированный
56.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег эстафетный. Метание теннисного мяча в цель.	1	0	1		Текущий, комбинированный
57.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 30м Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Текущий, комбинированный
58.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Зачет.</b> Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	1	0		Текущий, комбинированный
59.	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы. Прыжки через скакалку	1	0	1		Текущий, комбинированный
60.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила развития физических качеств. Эстафеты с легкоатлетическим инвентарем.	1	0	1		Текущий, комбинированный
61.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с изменением направления .Челночный бег.	1	0	1		Текущий, комбинированный
62.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Зачет</b> Челночный бег 3x10м	1	1	0		Текущий, комбинированный
63.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки со скакалкой. Эстафеты Спортивные игры	1	0	1		Текущий, комбинированный
64.	Модуль «Лёгкая атлетика».	1	0	1		Текущий,

	Наклон вперед из положения стоя. Футбол					комбинированный
65.	Модуль «Спортивные игры Футбол». Игра по упрощенным правилам.	1	0	1		Текущий, комбинированный
66.	Модуль «Основы знаний». Развитие национальных видов спорта в России. Футбол	1	0	1		Текущий, комбинированный
67.	Модуль «Легкая атлетика». Бег с максимальной скоростью 40м,60м	1	0	1		Текущий, комбинированный
68.	Модуль «Легкая атлетика». Бег по пересеченной местности. Спортивные игры	1	0	1		Текущий, комбинированный
Общее число по программе:		68	15	53		

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

---

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

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Физическая культура, 1-4 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, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;  
Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)  
[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  
<https://uchi.ru>

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

#### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Ноутбук учителя

#### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Стенка гимнастическая  
Маты гимнастические  
Мяч малый (теннисный)  
Скакалка гимнастическая  
Палка гимнастическая  
Обруч гимнастический  
Сетка для переноса малых мячей  
Рулетка измерительная(10м, 50 м)  
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой  
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой  
Мячи баскетбольные для мини-игры  
Сетка для переноса и хранения мячей  
Жилетки игровые с номерами  
Стойки волейбольные универсальные  
Сетка волейбольная  
Мячи волейбольные  
Мячи футбольные  
Номера нагрудные  
Насос для накачивания мячей  
Аптечка медицинская  
Спортивные залы (кабинеты)  
Спортивный зал игровой  
Спортивный зал гимнастический  
Кабинет учителя