

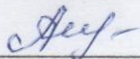
**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство просвещения Приморского края**

**ЗАТО Фокино**

**МКОУ СОШ № 251**

**РАССМОТРЕНО**

Руководителем МО

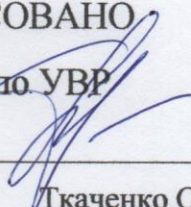


Анискина М.В.

Приказ № 1 от «28»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Завучем по УВР



Ткаченко О.Н.

Приказ № 1 от «29» августа  
2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директором МБОУ  
СОШ № 251



Иванова Г.И.

Приказ № 1 от «30» августа  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2669621)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

**для обучающихся 4 классов**

**г. Фокино 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом 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 по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников 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 обучающихся. 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 обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся 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 обучающихся, 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 обучающихся 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 являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися 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 обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся 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 программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

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.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет : в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

## 4 КЛАСС

### *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: высокий 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.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- 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 универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- 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**

### **4 КЛАСС**

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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.
- 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;
- 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	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	«Физическая культура». <a href="http://www.openclas">http://www.openclas</a>
Итого по разделу		<b>2</b>			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	3	«Физическая культура». <a href="http://www.openclas">http://www.openclas</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	«Физическая культура». <a href="http://www.openclas">http://www.openclas</a>
Итого по разделу		<b>5</b>			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	«Физическая культура». <a href="http://www.openclas">http://www.openclas</a>
1.2	Закаливание организма	1	0	1	«Физическая культура».

					<a href="http://www.openclas">http://www.openclas</a>
Итого по разделу		<b>2</b>			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	1	8	«Физическая культура». <a href="http://www.openclas">http://www.openclas</a>
2.2	Легкая атлетика	12	1	10	«Физическая культура». <a href="http://www.openclas">http://www.openclas</a>
2.3	Подвижные и спортивные игры	8	0	8	«Физическая культура». <a href="http://www.openclas">http://www.openclas</a>
2.4	Кроссовая подготовка	6	1	4	«Физическая культура». <a href="http://www.openclas">http://www.openclas</a>
2.5	Подвижные игры с элементами спортивных игр	20	3	14	«Физическая культура». <a href="http://www.openclas">http://www.openclas</a>
Итого по разделу		<b>56</b>			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			3	«Физическая культура». <a href="http://www.openclas">http://www.openclas</a>
Итого по разделу		<b>3</b>			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		<b>68</b>	<b>6</b>	<b>62</b>	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ по легкой атлетике. Спринтерский бег.30м. Эстафеты.	1		1	04.09	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
2	Основы техники спринтерского бега. Высокий старт.30м.	1		1	07.09	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
3	Спринтерский бег.,30м. на результат, низкий старт	1	1		11.09	Пол«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
4	Челночный бег 4 по 9м. Прыжок в длину с места.	1		1	14.09	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
5	Метание теннисного мяча. Прыжок в длину с разбега	1		1	18.09	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
7	Прыжок в длину с разбега. Прыжковые упражнения. Метание мяча(150г) на дальность.	1		1	21.09	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>

8	Бег на средние дистанции. Бег до 1000м.	1		1	25.09	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
9	Бег на длинные дистанции. Бег до 6 мин.	1		1	28.09	Пол«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
10	Бег на длинные дистанции. Беговые упражнения, переменный бег. В течении 6 мин. Б.у.в.	1		1	02.10	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
11	Кроссовый бег. Преодоление естественных препятствий. Беговые упражнения.	1		1	05.10	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
12	Бег по пересеченной местности до1500 м. СУ.	1		1	09.10	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
13	Круговая эстафета с разными дистанциями (шведская). Техника передачи эстафетной палочки.	1		1	12.10	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
14	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастике. Строевые упражнения. Комплекс упражнений на гимнастических скамейках.	1		1	16.10	Пол«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
15	Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	1		1	19.10	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
16	Строевые упражнения.	1		1	23.10	«Физическая культура».

	Силовые упражнения.					<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
17	Строевые упражнения. Перестроение. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	1		1	26.10	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
18	Строевые упражнения. Комплекс силовых упражнений.	1		1	06.11	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
19	Строевые упражнения. Подтягивание в висе (лежа)	1		1	09.11	Пол«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
20	Акробатические упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Перекат назад.	1		1	13.11	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
21	Кувырок назад в полушпагат.	1		1	16.11	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
22	Строевые упражнения. «Мост» из положения лежа.	1		1	20.11	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
23	Комбинация из акробатических упражнений.	1	1		23.11	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
24	Инструктаж по ТБ на уроках по подвижных игр с элементами волейбола. Стойки и перемещения.	1		1	27.11	Пол«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>

25	П.и. с эл.в/б.Ловля и передача мяча сверху двумя руками в парах ..	1		1	10.11	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
26	П.и. с эл.в/б. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1		1	04.12	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
27	П.и. с эл.в/б Ловля и передача мяча в движении	1		1	07.12	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
28	П.и. с эл.в/б Передача мяча сверху над собой на месте,	1		1	11.12	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
29	П.и. с эл.в/б. Передача мяча сверху над собой на месте от стены	1		1	14.12	Пол«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
30	П.и. с эл.в/б. Приём мяча снизу двумя руками .с набрасыванием мяча.	1		1	18.12	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
31	П.и. с эл.в/б. Приём мяча снизу двумя руками на месте над собой	1		1	21.12	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
32	П.и. с эл.в/б Приём и передача мяча от стены стоя а месте.	1		1	25.12	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
33	П.и. с эл.в/б Нижняя прямая подача через сетку..	1	1		28.12	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
34	П.и. с эл.в/б. Учебная игра пионербол	1		1	11.01	«Физическая культура».

						<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
35	П.и. с эл.в/б. Учебная игра пионербол	1		1	15.01	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
36	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Правила игры «Мяч капитану»	1		1	18.01	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
37	П.И. с эл.баскетбола. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Эстафеты.	1		1	22.01	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
38	П.И. с эл.баскетбола.. Передача мяча двумя руками из за головы на месте Эстафеты.	1		1	25.01	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
39	П.И. с эл.баскетбола.. Передача мяча одной рукой от плеча на месте Эстафеты.	1		1	29.01	Пол«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
40	П.И. с эл.баскет.бола Передача мяча двумя руками от груди с отскоком об пол на месте. Эстафеты.	1		1	01.02	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
41	П.И. с эл.баскетбола. Ведение мяча шагом, .игра « Мяч капитану».	1		1	05.02	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
42	П.И. с эл.баскетбола. Ведение мяча	1		1	08.02	«Физическая культура».

	бегом, игра « Мяч капитану».					<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
43	П.И. с эл.баскетбола. Ведение мяча шагом змейкой, .игра « Мяч капитану».	1		1	12.02	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
44	П.И. с эл.баскетбола Ведение мяча шагом змейкой, .игра « Мяч капитану».		1	1	15.02	Пол«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
45	П.И. с эл.баскетбола. Ведение мяча шагом змейкой, .игра « Мяч капитану».	1	1		19.02	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
46	П.И. с эл.баскетбола.Бросок мяча двумя руками с места. Эстафеты.	1		1	26.02	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
47	П.И. с эл.баскетбола Бросок мяча одной рукой с места. Эстафеты.	1		1	29.02	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
48	П.И. с эл.баскетбола Бросок мяча одной рукой после ведения. .игра « Мяч капитану	1	1		04.03	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
49	П.И. с эл.баскетбола. Ведение два шага бросок. Игра «Нападающие и защитники»	1		1	07.03	Пол«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
50	П.И. с эл.баскетбола Ведение два шага бросок. Игра «Нападающие и	1		1	11.03	«Физическая культура».



	защитники»					<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
51	П.И. с эл.баскетбола Ведение два шага бросок. Игра «Нападающие и защитники»	1		1	14.03	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
52	П.И. с эл.баскетбола Эстафеты с элементами баскетбола.	1		1	18.03	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
53	П.И. с эл.баскетбола .Игровые взаимодействия в нападении.	1		1	21.03	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
54	Учебная игра мини баскетбол .Взаимодействие в защите.	1		1	25.03	Пол«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
55	Учебная игра мини баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Игровые задания(2х2,3х3)	1		1	28.03.	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
56	Инструктаж по ТБ по легкой атлетике. Спринтерский бег.30м. Эстафеты.	1		1	01.04	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
57	Основы техники спринтерского бега. Высокий старт.30м.	1		1	04.04	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
58	Спринтерский бег.,30м на результат. Высокий старт	1		1	15.04	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
59	Челночный бег 3 по 10м. Прыжок в	1		1	18.04	«Физическая культура».

	длину с места.					<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
60	Метание теннисного мяча. Прыжок в длину с разбега	1		1	22.04	Пол«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
61	Прыжок в длину с разбега. Прыжковые упражнения. Метание мяча(150г) на дальность.	1		1	25.04	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
62	Бег на средние дистанции. Беговые упражнения, переменный бег.1000м	1		1	29.04	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
63	Кроссовый бег (6 мин) Беговые упражнения	1		1	06.05	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
64	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. СУ. Челночный бег 3x10	1		1	13.05	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
65	Круговая эстафета с предметами. Развитие быстроты и координации движений.	1		1	16.05	Пол«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест на гибкость. Подвижные игры	1		1	20.05	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени. Подтягивание на	1		1	23.05	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>

	высокой и низкой перекладине.					
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени. Упражнения на пресс. Подвижные игры	1		1	27.05	«Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62		21.0

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 2 класс/ Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1,3-4 класс/ Лисицкая Т.С., Новикова Л.А.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов»

В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

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

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)

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет

«Физическая

культура».

<http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D>

1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D

0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0

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

4. Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"

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

6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

7. [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

8. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

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

10. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

11. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

