

«Рассмотрено» на заседании ШМО «Человек – культура» Руководитель Ю.Э. Петруевич _____ Протокол № 1 от 29 августа 2023 г.	«Согласовано» Заместитель директора О.С. Широкова _____  30 августа 2023 г.	«Утверждено» Директор МБОУ «Школа № 29» С.В. Качевская _____ 30 августа 2023 г. Приказ № 160 от 30.08.2023 г.
--	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного курса  
**«Физическая культура 4 класс»**  
(предмет, класс)

для начального общего образования  
(базовый уровень)

Составитель:

учитель физической культуры

(предмет)

МБОУ «Школа № 29» Калинин Валерий Владимирович

(ФИО)

---

## 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.

Занятия по физической культуре с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся отдельно от класса по специально разработанной программе.

Для обучающихся с ЗПР в образовательной организации организовано инклюзивное обучение, которое представлено в следующем варианте:

1. Совместное обучение, нормально развивающихся обучающихся с учащимися имеющим ограниченные возможности здоровья ЗПР, в общеобразовательных классах. Осуществляется с учетом раздела «Адаптивная физическая культура».
2. Индивидуальное обучение - при наличии показаний. Осуществляется по индивидуальному учебному плану - на дому.

Условия проведения уроков физической культуры в МБОУ «Школа №29»  
Позволяют:

- проводить уроки по разделам: «Волейбол», «Баскетбол» в полном объёме;
- углубленно изучать раздел «Баскетбол», за счёт использования вариативной части и часов от разделов: «Гимнастика с элементами акробатики» и «Льжная подготовка»;
- изучать в разделе «Лёгкая атлетика» спортивную игру «Русская лапта».

При этом с учётом требований ФГОС для учащихся 1- 4 классов проводятся занятия внеурочной деятельности. Для учащихся 1-4 классов наименование внеурочной деятельности «Юный олимпиец».

#### **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.

Теоретический материал подаётся блоками. Сообщение какого-либо материала осуществляется в форме бесед (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности. Также изучение данного модуля осуществляется самостоятельно детьми, не принимающим участия в практической части урока.

Основную роль данный модуль занимает при проведении дистанционной формы обучения учащихся. В этом случае используется предметная линия учебников В. И. Ляха. 1 – 4, и классы, издательства «Просвещение», Москва, 2014 год.

**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.

Общая физическая подготовка. Целенаправленное укрепление различных групп мышц, а также изучение техники выполнения тестов (определения уровня физического развития учащихся).

**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 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.

№ 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				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Модуль «Теоретическая подготовка». Что надо знать и уметь.	68			Учебный год	Устное изучение	Письменная работа	Учебник по физической культуре для 1-4 классов под редакцией В. И. Ляха.
Итого по разделу		68						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующим и физическими упражнениями				Учебный год	Практика		
Итого по разделу								
Раздел 3. Физическое совершенствование.								
Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.				Учебный год	Практика		
3.2.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.				Учебный год	Практика		
3.3.	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.				Учебный год	Практика		



Итого по разделу								
Спортивно-оздоровительная физическая культура								
3.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i>	6		6	2 четверть	Практика	Практикум	
3.5.	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i>	10		10	3 четверть	Практика	Практикум	
3.6.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i>	20		20	1,4 четверть	Практика	Практикум	
3.7.	<i>Модуль "Баскетбол".</i>	10		10	2 четверть	Практика	Практикум	
3.8.	<i>Модуль "Подвижные игры".</i>	10		10	3 четверть	Практика	Практикум	
Итого по разделу		56						
Прикладно-ориентированная физическая культура								
3.9.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. <i>Модуль "Общая физическая подготовка".</i>	12		12	1,4 четверть	Практика	Практикум	
Итого по разделу		12						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68						

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Модуль. Лёгкая атлетика. Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Правила поведения и техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Многоскоки. Модуль. Теоретическая подготовка. Ходьба, бег, прыжки, метание.	1		1		
2.	Модуль. Лёгкая атлетика. Бег до 2000 м, без учета времени. Модуль. Теоретическая подготовка. Ходьба, бег, прыжки, метание.	1		1		
3.	Модуль. Лёгкая атлетика. Положение высокого старта. Бег 20 м. Модуль. Теоретическая подготовка. Ходьба, бег, прыжки, метание.	1		1		
4.	Модуль. Лёгкая атлетика. Бег 30 м. Модуль. Теоретическая подготовка. Ходьба, бег, прыжки, метание.	1		1		
5.	Модуль. Лёгкая атлетика. Бег без учёта времени до 2000 м. Модуль. Теоретическая подготовка. Ходьба, бег, прыжки, метание.	1		1		
6.	Модуль. Лёгкая атлетика. Бег с вращением вокруг своей оси, на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. Челночный бег 3x10 м. Модуль. Теоретическая подготовка. Ходьба, бег, прыжки, метание.	1		1		
7.	Модуль. Лёгкая атлетика. Бег без учёта времени до 2000 м. Модуль. Теоретическая подготовка. Ходьба, бег, прыжки, метание.	1		1		
8.	Модуль. Лёгкая атлетика. Кросс 500 м. Модуль. Теоретическая подготовка. Ходьба, бег, прыжки, метание.	1		1		

9.	Модуль. Лёгкая атлетика. Кросс 1000 м. Модуль. Теоретическая подготовка. Ходьба, бег, прыжки, метание.	1		1		
10.	Модуль. Лёгкая атлетика. Метание малого мяча: с места на дальность, из положения, стоя грудью в направлении метания. Модуль. Теоретическая подготовка. Ходьба, бег, прыжки, метание.	1		1		
11.	Модуль. Общая физическая подготовка. Правила поведения и техника безопасности на уроках общей физической подготовки. Гибкость. Сгибание-разгибание рук в упоре. Модуль. Теоретическая подготовка. Ходьба, бег, прыжки, метание.	1		1		
12.	Модуль. Общая физическая подготовка. Подъём туловища из положения лёжа. Модуль. Теоретическая подготовка. Ходьба, бег, прыжки, метание.	1		1		
13.	Модуль. Общая физическая подготовка. Подтягивание на перекладине. Модуль. Теоретическая подготовка. Ходьба, бег, прыжки, метание.	1		1		
14.	Модуль. Общая физическая подготовка. Подъём ног из положения, лёжа на спине. Модуль. Теоретическая подготовка. Ходьба, бег, прыжки, метание.	1		1		
15.	Модуль. Общая физическая подготовка. Вис на перекладине, руки согнуты хватом сверху. Модуль. Теоретическая подготовка. Ходьба, бег, прыжки, метание.	1		1		
16.	Модуль. Общая физическая подготовка. Прыжки в длину с места. Модуль. Теоретическая подготовка. Ходьба, бег, прыжки, метание.	1		1		

17.	Модуль. Баскетбол. Правила поведения и техника безопасности на уроках по баскетболу. Элементы баскетбола. Модуль. Теоретическая подготовка. Ходьба, бег, прыжки, метание.	1		1		
18.	Модуль. Баскетбол. Элементы баскетбола. Модуль. Теоретическая подготовка. Ходьба, бег, прыжки, метание.	1		1		
19.	Модуль. Баскетбол. Упражнение на координацию «восьмёрка» на скорость. Модуль. Теоретическая подготовка. Ходьба, бег, прыжки, метание.	1		1		
20.	Модуль. Баскетбол. Упражнение на координацию «восьмёрка» на выносливость. Модуль. Теоретическая подготовка. Ходьба, бег, прыжки, метание.	1		1		
21.	Модуль. Баскетбол. Передача мяча в парах. Модуль. Теоретическая подготовка. Ходьба, бег, прыжки, метание.	1		1		
22.	Модуль. Баскетбол. Ведение мяча. Модуль. Теоретическая подготовка. Ходьба, бег, прыжки, метание.	1		1		
23.	Модуль. Баскетбол. Броски в кольцо. Модуль. Теоретическая подготовка. Ходьба, бег, прыжки, метание.	1		1		
24.	Модуль. Баскетбол. Передвижение бегом. Остановка прыжком и упражнения для совершенствования. Приставные шаги. Модуль. Теоретическая подготовка. Ходьба, бег, прыжки, метание.	1		1		
25.	Модуль. Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой. Модуль. Теоретическая подготовка.	1		1		

	Бодрость, грация, координация.					
26.	Модуль. Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди, с отражением от щита после ведения и остановки. Модуль. Теоретическая подготовка. Бодрость, грация, координация..	1		1		
27.	Модуль. Спортивная гимнастика. Правила поведения и техника безопасности на уроках спортивной гимнастики. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Модуль. Теоретическая подготовка. Бодрость, грация, координация.	1		1		
28.	Модуль. Спортивная гимнастика. Кувырок назад. Модуль. Теоретическая подготовка. Бодрость, грация, координация.	1		1		
29.	Модуль. Спортивная гимнастика. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Модуль. Теоретическая подготовка. Бодрость, грация, координация.	1		1		
30.	Модуль. Спортивная гимнастика. Мост с помощью и самостоятельно. Модуль. Теоретическая подготовка. Бодрость, грация, координация.	1		1		
31.	Модуль. Спортивная гимнастика. Контрольное упражнение. Модуль. Теоретическая подготовка. Бодрость, грация, координация.	1		1		
32.	Модуль. Спортивная гимнастика. Контрольное упражнение. Модуль. Теоретическая подготовка. Бодрость, грация, координация.	1		1		
33.	Модуль. Лыжная подготовка. Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Модуль. Теоретическая подготовка. Бодрость, грация, координация.	1		1		
34.	Модуль. Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход без палок. Модуль. Теоретическая подготовка.	1		1		

	Бодрость, грация, координация.					
35.	Модуль. Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход без палок. Модуль. Теоретическая подготовка. Бодрость, грация, координация.	1		1		
36.	Модуль. Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход без палок. Модуль. Теоретическая подготовка. Бодрость, грация, координация.	1		1		
37.	Модуль. Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 2,5 км. Модуль. Теоретическая подготовка. Бодрость, грация, координация.	1		1		
38.	Модуль. Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 2,5 км. Модуль. Теоретическая подготовка. Бодрость, грация, координация.	1		1		
39.	Модуль. Лыжная подготовка Прохождение дистанции до 2,5 км. Модуль. Теоретическая подготовка. Бодрость, грация, координация.	1		1		
40.	Модуль. Лыжная подготовка. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Модуль. Теоретическая подготовка. Бодрость, грация, координация.	1		1		
41.	Модуль. Лыжная подготовка. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Модуль. Теоретическая подготовка. Бодрость, грация, координация.	1		1		
42.	Модуль. Лыжная подготовка. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Модуль. Теоретическая подготовка. Бодрость, грация, координация.	1		1		
43.	Модуль. Подвижные игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках на уроках подвижных игр. Модуль. Теоретическая подготовка. Бодрость, грация, координация.	1		1		
44.	Модуль. Подвижные игры. «Перестрелка» Модуль. Теоретическая подготовка.	1		1		

	Бодрость, грация, координация.					
45.	Модуль. Подвижные игры. «Перестрелка» Модуль. Теоретическая подготовка. Бодрость, грация, координация.	1		1		
46.	Модуль. Подвижные игры. «Перестрелка» Модуль. Теоретическая подготовка. Бодрость, грация, координация.	1		1		
47.	Модуль. Подвижные игры. «Перестрелка» Модуль. Теоретическая подготовка. Бодрость, грация, координация.	1		1		
48.	Модуль. Подвижные игры. «Перестрелка» Модуль. Теоретическая подготовка. Бодрость, грация, координация.	1		1		
49.	Модуль. Подвижные игры. «Пионербол» Модуль. Теоретическая подготовка. Играем вместе.	1		1		
50.	Модуль. Подвижные игры. «Пионербол» Модуль. Теоретическая подготовка. Играем вместе.	1		1		
51.	Модуль. Подвижные игры. «Пионербол» Модуль. Теоретическая подготовка. Играем вместе.	1		1		
52.	Модуль. Подвижные игры. «Пионербол» Модуль. Теоретическая подготовка. Играем вместе.	1		1		
53.	Модуль. Общая физическая подготовка. Правила поведения и техника безопасности на занятиях ОФП. Гибкость. Сгибание-разгибание рук в упоре. Модуль. Теоретическая подготовка. Играем вместе.	1		1		
54.	Модуль. Общая физическая подготовка. Подъём туловища из положения	1		1		

	лёжа. Модуль. Теоретическая подготовка. Играем вместе.					
55.	Модуль. Общая физическая подготовка. Подтягивание на перекладине. Модуль. Теоретическая подготовка. Играем вместе.	1		1		
56.	Модуль. Общая физическая подготовка. Подъём ног из положения, лёжа на спине. Модуль. Теоретическая подготовка. Жизненно важное умение.	1		1		
57.	Модуль. Общая физическая подготовка. Вис на перекладине, руки согнуты хватом сверху. Модуль. Теоретическая подготовка. Жизненно важное умение.	1		1		
58.	Модуль. Общая физическая подготовка. Прыжки в длину с места. Модуль. Теоретическая подготовка. Жизненно важное умение.	1		1		
59.	Модуль. Лёгкая атлетика. Правила поведения и техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Многоскоки. Модуль. Теоретическая подготовка. Жизненно важное умение.	1		1		
60.	Модуль. Лёгкая атлетика. Бег без учёта времени до 1500 м. Модуль. Теоретическая подготовка. Жизненно важное умение.	1		1		
61.	Модуль. Лёгкая атлетика. Бег 20 м. Модуль. Теоретическая подготовка. Жизненно важное умение.	1		1		
62.	Модуль. Лёгкая атлетика. Бег 30 м. Модуль. Теоретическая подготовка. Жизненно важное умение.	1		1		
63.	Модуль. Лёгкая атлетика. Бег без учёта времени до 1500 м.	1		1		



	Модуль. Теоретическая подготовка. Жизненно важное умение.					
64.	Модуль. Лёгкая атлетика. Кросс 500 м. Модуль. Теоретическая подготовка. Все на лыжи!	1		1		
65.	Модуль. Лёгкая атлетика. Бег без учёта времени до 1500 м. Модуль. Теоретическая подготовка. Все на лыжи!	1		1		
66.	Модуль. Лёгкая атлетика. Челночный бег 3х10 м. Модуль. Теоретическая подготовка. Все на лыжи!	1		1		
67.	Модуль. Лёгкая атлетика. Кросс 1000 м. Модуль. Теоретическая подготовка. Твои физические способности.	1		1		
68.	Модуль. Лёгкая атлетика. Метание малого мяча: с места на дальность, из положения, стоя грудью в направлении метания. Модуль. Теоретическая подготовка. Твои физические способности.	1		1		

Учебник по физической культуре для 1-4 классов под редакцией В. И. Ляха.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы. Москва. Просвещение. 2021 год.

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

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

#### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

---

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений. 1 – 11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений. 9 –е издание. Москва. Просвещение. 2012 год. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич.
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1 – 4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва. Просвещение. 2014 год. ФГОС.
3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5 – 9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва. Просвещение. 2012 год. ФГОС.
4. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10 – 11 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва. Просвещение. 2015 год. ФГОС.
5. Педагогическая технология по теме: «Повышение двигательной активности учащихся в условиях помещения приспособленного для занятий физической культурой посредством использования различных форм обучения и спортивной игры баскетбол».
6. Программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов, основанная на одно из видов спорта (баскетбол). Е. Н. Литвинов, М. Я Виленский, Б. И. Туркунов. Москва. Просвещение. 1996 год.

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

- Мяч баскетбольный
- Мяч волейбольный
- Мяч теннисный
- Мяч резиновый
- Мат гимнастический
- Бревно гимнастическое
- Стенка гимнастическая
- Скакалка
- Лыжи