


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Департамент образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-  
Югры  
НРМОБУ "Салымская СОШ № 2"


РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО

 Олышевко И.В.

Протокол №5

от "27" 052022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора

 Мамедова Л.Г.

Протокол №1

от "25" 08 2022 г.



Окмянская А.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**(ID 3755925)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Кожаяев Егор Евгеньевич  
Учитель физической культуры

Салым 2022.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

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

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

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

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

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

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях

спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

#### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В 4 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 68 часов.

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

---

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

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

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

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

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

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

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

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

игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

### **Личностные результаты**

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

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

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

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их

использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

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

*познавательные УУД:*

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому 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 - 4 класс

### I четверть

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
Лёгкая атлетика – 15 часов, баскетбол – 3 часа									
1	Ходьба и бег	1	Вводный	1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале (вводный). 2. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике. 3.Ходьба с изменением длины и частоты шагов. 4.Бег с заданным темпом и скоростью, в заданном коридоре. 5.Комплекс упражнений на развитие физических качеств. 6.Игра «Смена сторон». 7.Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий	Ходьба и бег с заданием		
2	Высокий старт	1	Изучение нового материала	1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий подвижными и спортивными играми, первой помощи пострадавшему. 2 Ходьба и бег с заданием. 3.Строевые упражнения. 4.Разучить комплекс упражнений на развитие физических качеств. 5.Учить технике высокого старта. 6.Встречная эстафета с этапом до 30м.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Знать правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики.	Текущий	Развивать скоростные способности.		

				<b>7. Тест: Бег 30м.</b>					
3	<b>ОРУ для развития физических качеств. Высокий старт Прыжки через скакалку</b>	1	Комплек- сный	<p>1. Ходьба и бег с заданием.</p> <p>2. Строевые упражнения.</p> <p>3. Выполнение строевых команд – «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!».</p> <p>4. Комплекс упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>5. Прыжки через скакалку: на двух и обеих ногах; с продвижением вперёд, вправо, влево, назад. То же самое, вращая скакалку назад.</p> <p>6. Закрепить навыки высокого старта.</p> <p>7. Бег в медленном темпе до 4-х мин.</p>	<b>Уметь</b> выполнять правильно строевые команды и упражнения	Текущий	Развивать скоростные способности.		
4	<b>ОРУ для развития физических качеств. Высокий старт Прыжки через скакалку</b>	1	Комплек- сный	<p>1. Ходьба и бег с заданием.</p> <p>2. Строевые упражнения.</p> <p>3. Комплекс упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>4. Закрепить навыки высокого старта.</p> <p>5. Бег в медленном темпе до 4-х мин.</p> <p>6. Восстановление дыхания.</p> <p>7. <b>Прыжки в длину с места – тест.</b></p>	<b>Уметь</b> правильно восстанавливать дыхание после бега.	Текущий	Бег на скорость.		
5	<b>Высокий старт Прыжки через скакалку</b>	1	Комплек- сный	<p>1. Комплекс упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>2. Бег на скорость 30 м.</p> <p>3. <b>Высокий старт- зачёт.</b></p> <p>4. Прыжки через скакалку.</p> <p>5. Игра «Кот и мыши».</p> <p>Развитие скоростных способностей.</p>	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м	Текущий			



6	Развитие скоростных способностей. Бег на 60м.	1	Учетный	<p>1.Комплекс упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>2.Бег на результат 60 м.</p> <p>3.Круговая эстафета.</p> <p>4.Прыжки через скакалку.</p> <p>5.Игра «Невод».</p> <p>Развитие скоростных способностей</p>	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Бег (30 м). Мальчики: 5.0–5.5–6.0; девочки: 5.2–5.7–6.0. Бег (60 м). Мальчики: 10.0; девочки: 10.5	Бег на скорость.		
7	Прыжки через скакалку.	1	Комплексный	<p>1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств</p> <p>2.Прыжки в длину по заданным ориентирам.</p> <p>3.Зачёт по прыжкам через скакалку.</p> <p>4.Игра «Зайцы в огороде».</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Бег на скорость.		
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Комплексный	<p>1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств</p> <p>2.Прыжок в длину с разбега</p> <p>.Игра «Волк во рву».</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей</p>	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Бег на скорость.		
9	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Комплексный	<p>1.Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств</p> <p>2.Учить прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>3.Игра «Невод».</p> <p>4. Тест: Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (отжимание)</p>	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Бег на скорость.		

				Развитие скоростно-силовых способностей					
10	Бег на выносливость. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений с набивными мячами. 2.Равномерный бег 5 мин. 3.Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). 4.Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». 5.Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Силовые упражнения		
11	Комплекс упражнений с набивными мячами. Бег на выносливость. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений с набивными мячами. 2.Равномерный бег 6 мин. 3.Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). 4.Учёт по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги». 5.Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Упражнение на гибкость.		
12	Бег на выносливость.	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений с набивными мячами. 2.Равномерный бег 7 мин. 3.Чередование бега и ходьбы (90 м бег,	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Упражнение на гибкость.		

	<b>Челночный бег – 3*10м.</b>			90 м ходьба). 4. <b>Тест: Челночный бег – 3*10м.</b> 5.Игра «День и ночь». Развитие выносливости					
13	<b>Бег на выносливость.</b>	1	Комплексный	1. Построение и перестроения. 2. Комплекс упражнений с набивными мячами. 3. <b>Зачёт – бег на 1000м.(мальчики) 500м. (девочки)</b> 4. Игра «Перестрелка». 5. Упражнение на гибкость	<b>Уметь</b> выполнять построения и перестроения. <b>Знать</b> правила игры \ «Перестрелка».	Текущий	Прыжки в длину с места.		
14	<b>Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.</b>	1	Комплексный	1. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств 2. Игра «Волк во рву». 3. Учить броску теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. 4. Игра «Невод». 5. <b>Тест: - подтягивание на высокой перекладине - мальчики, - подтягивание на низкой перекладине – девочки.</b> 6. Упражнение на гибкость Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь</b> метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Бег на выносливость		
15	<b>Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние</b>	1	Комплексный	1. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств 2. Игра «Волк во рву». 3. Совершенствовать бросок теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.  4. <b>Тест: Наклон вперед из положения сидя (гибкость)</b>	<b>Уметь</b> метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Бег на выносливость		

16	Передача мяча снизу.	1	Комплексный	<p>1. Для развития ловкости и скоростной выносливости – игра «Салки на время со сменой водящего»</p> <p>2. Познакомить учащихся с техникой передачи мяча снизу.</p> <p>3. Познакомить учащихся с техникой передачи мяча 2-мя руками от груди.</p> <p>4. Игра «Весёлые старты» (с гимнастической скакалкой).</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять построения и перестроения.</p> <p><b>Знать</b> правила эстафет</p>	Текущий	Прыжки в длину с места.		
17	Передача мяча 2-мя руками от груди.	1	Комплексный	<p>1. Продолжить развитие скоростной выносливости (игра «Салки»).</p> <p>2. Совершенствовать технику передачи и ловли баскетбольного мяча.</p> <p>3. <b>Тест: Поднимание туловища из положения сидя (пресс)</b></p> <p>Игра-эстафета с обручами.</p>		Текущий			
18	Ведение баскетбольного мяча в движении.	1	Совершенствовать ЗУН	<p>1. Совершенствовать технику передачи и ловли баскетбольного мяча.</p> <p>2. Ведение мяча в движении на скорость.</p> <p>3. Эстафеты с элементами баскетбола.</p>	<p><b>Уметь</b> организовать свой досуг в движении.</p>	Текущий	Больше проводить время на свежем воздухе, играя в игры, разученные на уроках.		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 4 класс**  
**II четверть (14 часов)**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
Гимнастика – 14 часов									
1 (19)	Кувырок вперёд. Строевые приёмы.	1	Вводный	1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике 2.Совершенствовать строевые команды, упражнения. 3.Ознакомление с техникой выполнения кувырка вперёд. 4.Игра « <b>Совушка</b> »	<b>Знать</b> правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.	Текущий	Прыжки через скакалку, отжимание, подтягивание.		
2 (20)	Кувырок вперёд-назад.	1	Комплексный	1.Строевая подготовка. 2.ОРУ на формирование правильной осанки. 3.Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд 4. Ознакомление с техникой выполнения кувырка назад. 5.Игра « <b>Гуси – гуси</b> ».	<b>Уметь</b> применять правила техники безопасности во время занятиях. <b>Знать</b> влияние правильной осанки на здоровье.	Текущий	Прыжки через скакалку, отжимание, подтягивание.		
3 (21)	Кувырок вперёд-назад.	1	Комплексный	1.Строевая подготовка. 2.ОРУ на формирование правильной осанки. 3. Совершенствовать технику выполнения кувырков вперёд и назад. 6.Игра « <b>Волки и овцы</b> »		Текущий	Упражнение на брюшной пресс.		
4	.	1	Учётный	1.Строевая подготовка.		Текущий	Выполнять		

(22)	Стойка на лопатках перекатом назад. Кувырок вперед-назад			2.ОРУ на формирование правильной осанки. 3.Сдать на оценку технику выполнения кувырка вперед 4. Совершенствовать технику выполнения кувырков назад. 5.Ознакомление с техникой выполнения стойки на лопатках перекатом назад.			дома ОРУ на формирование правильной осанки.		
5 (23)	Стойка на лопатках перекатом назад. Кувырок назад Упражнение «мост».	1	Комплексный	1.Сформировать представление о ЗОЖ. 2.Ходьба и бег с заданием. 3.ОРУ с большими мячами. 4 Сдать на оценку технику выполнения кувырка назад. 5. Совершенствовать технику выполнения стойки на лопатках перекатом назад. 6. Ознакомление с техникой выполнения упражнения «мост».	Знать что такое ЗОЖ, его влияние на здоровье человека.	Текущий	Развивать гибкость.		
6 (24)	Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнение «мост».	1	Комплексный	1.Сформировать представление о ЗОЖ. 2.Ходьба и бег с заданием. 3.ОРУ с большими мячами. 4 Сдать на оценку технику выполнения стойки на лопатках перекатом назад. 5. Совершенствовать технику выполнения упражнения «мост».	Знать что такое ЗОЖ, его влияние на здоровье человека.	Текущий	Развивать гибкость.		

7 (25)	Упражнение «мост». Упражнения в равновесии.	1	Комплексный	<p>1. Дать представления о простейших показателях тяжести нагрузки: частота пульса, субъективное чувство усталости.</p> <p>2. Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений.</p> <p>3. ОРУ с большими мячами.</p> <p>4. Сдать на оценку технику выполнения упражнения «мост».</p> <p>5. Учить упражнениям на равновесии: Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180°; опускание в упор на гимнастической скамейке, на бревне стоя на колене (правом, левом).</p>	Знать пользу физических упражнений.	Текущий	Прыжки в длину с места.		
-----------	---	---	-------------	---	-------------------------------------	---------	-------------------------	--	--

8 (26)	Упражнения в равновесии.  Акробатическая комбинация	1	Комплексный	1. Ходьба и бег с заданием. 2. Формировать навыки выполнения строевых команд. 3. ОРУ с большими мячами. 4. Сдать на оценку технику выполнения упражнений в равновесии. 5. Ознакомление с техникой выполнения акробатических соединений.	Уметь выполнять страховку партнёру при выполнении акробатических упражнений.	Текущий	Упражнение на гибкость.		
9 (27)	Акробатическая комбинация	1	Комплексный	1. Ходьба и бег с заданием. 2. Формировать навыки выполнения строевых команд. 3. ОРУ с большими мячами. 4. Повторить комплекс упражнений на развитие гибкости. 5. Совершенствовать технику выполнения акробатических соединений.  7. Игра с включением кувырков вперёд и назад.	Знать правила дыхания при выполнении различных упражнений.	Текущий	Упражнение на гибкость.		
10 (28)	Акробатическая комбинация  Висы и упоры.	1	Комплексный	1. Ходьба и бег с заданием 2. Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений.	Знать пользу физических упражнений.	Текущий	Прыжки в длину с места.		



				<p>3 ОРУ с большими мячами</p> <p><b>4.Сдать на оценку технику выполнения акробатических соединений.</b></p> <p>5. Ознакомление с выполнением висов и упоров: вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися</p>					
11 (29)	<p><b>Висы.</b></p> <p><b>Лазание по канату</b></p>	1	Комплексный	<p>1.Формировать представления о правилах субъективной оценки величины нагрузки по самочувствию.</p> <p>2.Разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой.</p> <p>4.Разучить висы: завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги.</p> <p>5. Ознакомление с техникой лазания по канату.</p> <p>6. Игра на развитие координации движений в пространстве (игра «Жмурки»).</p>	<p><b>Уметь</b> измерять частоту пульса.</p> <p><b>Знать</b> простейшие методические правила Регулирования нагрузки при выполнении физических упражнений: «от лёгкого к трудному», «от простого к более сложному».</p>	Текущий	Прыжки в длину с места.		
12 (30)	<p><b>Висы.</b></p> <p><b>Опорный прыжок</b></p> <p><b>Лазание по канату</b></p>	1	Комплексный	<p>1. Ходьба и бег с заданием</p> <p>2.Комплекс упражнений с гимнастической палкой.</p> <p>4. <b>Сдать на оценку технику выполнения висов и упоров.</b></p> <p>5.Совершенствование техники лазания по канату.</p> <p>6.Ознакомление с опорным прыжком.</p> <p>7. Игра на развитие координации движений.</p>	<p><b>Уметь</b> измерять частоту пульса.</p> <p><b>Знать</b> простейшие методические правила Регулирования нагрузки при выполнении физических упражнений: «от лёгкого к</p>	Текущий	Прыжки в длину с места.		

					трудному», «от простого к более сложному».				
<b>13 (31)</b>	<b>Лазание по канату Опорный прыжок</b>	<b>1</b>	Комплексный	1.Сформировать представления о правилах самооценки уровня подготовленности учащимися. 2. ОРУ с гимнастической палкой. 3. <b>Проверить на оценку лазание по канату</b> 4.Разучить опорный прыжок. 5.Эстафета с набивными мячами.		Текущий	Прыжки в длину с места.		
<b>14 (32)</b>	<b>Опорный Прыжок. Игра-эстафета с гимнастической скакалкой</b>	<b>1</b>	Комплексный	1.Ходьба и бег с заданием. 2.ОРУ с гимнастической палкой. 3..Закрепить технику упражнений технику опорного прыжка. 4.Эстафета с элементами акробатических упражнений. 5.Игра-эстафета с гимнастической скакалкой.	<b>Уметь</b> оценивать уровень физической подготовленности самими учащимися.	Текущий			

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 4 класс**  
**III четверть**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
Лыжная подготовка – 12 часов, баскетбол – 8 часов									
<b>1</b> <b>(33)</b>	<b>Строевые упражнения</b>	<b>1</b>	Вводный	1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту 2. Формировать навыки: переноску лыж, укладки лыж на снег, надевание и снятие лыж. 3. Ознакомить с навыками построения и перестроения на лыжах. 4. Учить лыжные стойки. 5. Передвижение на лыжах по учебному кругу скользящим шагом.	<b>Знать</b> правила безопасности на уроках лыжной подготовки. <b>Уметь</b> переносить лыжи, соблюдая правила техники безопасности.	Текущий	Катание на лыжах.		
<b>2</b> <b>(34)</b>	<b>Скользящий шаг</b>	<b>1</b>	Совершенствовать ЗУН	1. Строевые упражнения на лыжах. 2. Совершенствовать технику скользящего шага. 3. Совершенствовать технику торможения плугом и преодоления ворот в наклоне в конце спуска. 4. Эстафета.	<b>Знать</b> значение занятий на лыжах для здоровья человека.	Текущий	Катание с горки на лыжах.		
<b>3</b> <b>(35)</b>	<b>Торможение плугом</b>	<b>1</b>	Комплексный	1. Строевые упражнения на лыжах. 2. Скользящий шаг: – движение толчковой маховой ноги при удержании равновесия на одной лыже в течении 2-х секунд; – учить касаться грудью во время	<b>Уметь</b> выполнять скользящий шаг	Текущий	Бег на лыжах выученным на уроке ходом.		

				спуска в низкой стойке. 3.Учить передвижение с палками. 4.Проверить на оценку торможение плугом.					
<b>4 (36)</b>	<b>Комплекс упражнений «Разминка лыжника».</b>	<b>1</b>	Комплексный	Разучить комплекс упражнений «Разминка лыжника». 2. Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками. 3.Игра «Не задень!»	<b>Знать</b> признаки переохлаждения и его предупреждения на занятиях по лыжам.	Текущий	Бег на лыжах выученным на уроке ходом.		
<b>5 (37)</b>	<b>Попеременный двухшажный ход.</b>	<b>1</b>	Совершенствовать ЗУН	1.Строевые упражнения: повороты, размыкание. 2. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 3.Передвижение на лыжах до 2км в медленном темпе. 4. Совершенствовать попеременный двухшажный ход. 5.Катание с горки в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.		Текущий	Бег на лыжах выученным на уроке ходом.		
<b>6 (38)</b>	<b>Одновременный двухшажный ход.</b>	<b>1</b>	Совершенствовать ЗУН	1.Беседа о правильном дыхании при ходьбе на лыжах. 2. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». 3.Работа на учебном круге: - ступающий и скользящий шаги; - попеременный двухшажный ход с палками и без. 4.Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода. 5.Учить подъёму на склон	<b>Уметь</b> выполнять технику лыжных ходов по заданию.	Текущий	Катание с горки на лыжах.		

				«полуёлочкой».					
7 (39)	Стойка лыжника	1	Комплексный	<p>1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».</p> <p>2. Закрепить технику передвижения на лыжах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ступающий и скользящий шаги;</li> <li>- попеременный двухшажный ход с палками и без;</li> <li>- высокая и низкая стойки;</li> <li>- подъём «полуёлочкой» и «лесенкой».</li> </ul> <p>3. Пройти дистанции до 2-х км со средней скоростью.</p> <p>4. Проверить на оценку повороты переступанием в движении.</p> <p>5. Совершенствовать технику подъёма полуёлочкой.</p>	Знать правила безопасного поведения во дворе во внеурочное время.	Текущий	Катание с горки на лыжах.		

8 (40)	Подъёмы: «полуёлочкой» и «лесенкой»	1	Комплексный	<p>1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».</p> <p>2. Закрепить технику передвижения на лыжах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ступающий и скользящий шаги;</li> <li>- попеременный двухшажный ход с палками и без;</li> <li>- высокая и низкая стойки;</li> <li>- подъём «полуёлочкой» и «лесенкой».</li> </ul> <p>3. Пройти дистанции до 2-х км со средней скоростью.</p> <p>4. Проверить на оценку повороты переступанием в движении.</p> <p>5. Совершенствовать технику подъёма полуёлочкой.</p> <p>6. Игра «Два Мороза»</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять по порядку комплекс упражнений «Разминка лыжника».</p>	Текущий	<p>Катание с горки на лыжах.</p> <p>Бег на лыжах выученным на уроке ходом.</p>		
9 (41)	Бег на выносливость	1	Комплексный	<p>1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».</p> <p>2. Ознакомить с техникой подъёма на склон 15-20 градусов.</p> <p>3. Ознакомить с техникой спуска со склона в низкой стойке.</p> <p>4. Скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой.</p> <p>5. Пройти дистанцию до 2км в медленном темпе.</p> <p>6. Учёт по технике подъёма «полуёлочкой»</p>	<p><b>Знать</b> о положительном влиянии систематического закаливания на здоровье человека.</p>	Текущий	<p>Поработать над техникой подъёмов и спусков с горы.</p>		
10	Ходьба по	1	Комплексный	<p>1. Комплекс упражнений</p>	<p><b>Уметь</b></p>	Текущий	Совершенствовать		

(42)	пересечённой местности.			<p>«Разминка лыжника».</p> <p>2.Закрепить технику передвижения на лыжах.</p> <p>3.Провести учёт техники скольжения без палок.</p> <p>4. Закрепить технику выполнения подъёмов и спусков.</p> <p>5.Ходьба по пересечённой местности.</p>	выполнять технику подъёмов и спусков.		ВЫНОСЛИВОСТЬ		
11 (43)	Игра «Быстрый лыжник».	1	Комплексный	<p>1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».</p> <p>2. Совершенствовать технику: - скольжения без палок; - косые подъёмы и спуски со склонов; - передвижение на лыжах по пересечённой местности.</p> <p>3.Игра «Быстрый лыжник».</p>	Знать правила проведения подвижных игр в зимний период времени.	Текущий	Совершенствовать выносливость		
12 (44)	Соревнования на дистанцию 1км.	1	Комплексный	<p>1. Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений.</p> <p>2. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».</p> <p>3. Провести соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков.</p>	Уметь выполнять обгон при проведении соревнований по лыжным гонкам.	Текущий, соревнования	Игры на свежем воздухе.		
13 (45)	Ведения мяча.	1	Комплексный	<p>1.Инструктаж по Т.Б. при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Строевые упражнения.</p> <p>2. Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц.</p> <p>3.Совершенствование способов ведения мяча.</p>		Текущий	Игры на свежем воздухе.		

				4. Броски набивного мяча из - за головы. 5. Учить передачи мяча с выполнением 2-х шагов. 6. Эстафета с ведением мяча.					
14 (46)	Броски набивного мяча из - за головы.	1	Комплексный	1. Строевые упражнения. 2. Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц. 3. Совершенствование способов ведения мяча. 4. Учёт по броскам набивного мяча из- за головы. 5. Совершенствовать технику передачи мяча с выполнением 2-х шагов. 6. Эстафета с ведением мяча.		Текущий, учёт, групповой	Игры на свежем воздухе.		
15 (47)	Ведение мяча на скорость.	1	Комплексный	1. Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц. 2. Учить броскам по кольцу сбоку сверху из - за головы. 3. Проверить на оценку ведение мяча на скорость. 4. Учить передачи мяча в движении (в парах). 5. Игра «Мяч среднему»		Текущий	Игры на свежем воздухе.		
16 (48)	Ведение мяча на месте два шага с мячом и передачи партнёру.	1	Комплексный	1. Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц. 2. Совершенствовать ведение мяча на месте два шага с мячом и передачи партнёру. 3. Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы.		Текущий	Игры на свежем воздухе.		



				4. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах). 5.Игра «Перестрелка».					
17 (49)	<b>Броски по кольцу сбоку сверху из - за головы.</b>	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. 2.Упражнения на развитие мышц ног. 3.Проверить на оценку ведение мяча с выполнением 2-ух шагов с передачей мяча партнёру. 4. Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы. 5. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах). 6.Игра «Перестрелка».		Текущий	Упражнения на развитие мышц ног.		
18 (50)	<b>Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Передачи мяча в движении –на скорость (в парах).</b>	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. 2.Упражнения на развитие мышц ног. 3.Проверить на оценку технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы. 4. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах). 5.Эстафета с ведением и броском в кольцо.		Текущий	Упражнение на брюшной пресс.		
19 (51)	<b>Упражнение на брюшной пресс Эстафета с ведением и броском</b>	1	Комплексный	1.Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. 2.Упражнения на развитие мышц ног.	<b>Знать</b> иметь представление о режиме дня в каникулярное	Текущий, зачёт	Больше проводить время на свежем воздухе.		

	<b>В кольцо.</b>			3.Проверить на оценку технику передачи мяча в движении – на скорость (в парах). 4.Упражнение на брюшной пресс – зачёт. 5.Эстафета с ведением и броском в кольцо.	время.				
<b>20 (52)</b>	<b>Игры-эстафеты с элементами спортивных игр</b>			1. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. 2. Игры-эстафеты с элементами спортивных игр			Больше проводить время на свежем воздухе.		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 4 класс  
IV четверть (16часов)**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
Лёгкая атлетика – 9 часов, баскетбол – 7 часов									
1 (53)	<b>ОРУ в движении.</b>	1	Вводный	1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике. 1.1Инструктаж по Т.Б. при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. 2.Формировать навыки ходьбы и бега (разновидность). 3.ОРУ в движении. 4.Совершенствовать технику перебрасывания и ловли мяча (перебрасывание мяча с руки на руку). 5.Метание малого мяча с разбега в цель.	<b>Знать</b> правила поведения во время занятий физическими упражнениями в спортзале и на спортивной площадке.	Текущий			
2 (54)	<b>Метание малого мяча с разбега в цель. Подвижные игры с элементами футбола.</b>	1	Комплексный	1. ОРУ в движении. 2. Совершенствовать технику метания малого мяча с разбега в цель. 3.Учить прыжкам в высоту способом «ножницы». 4. Челночный бег 3*10м. 5.Круговая эстафета.	<b>Знать</b> как правильно выполнять дыхание во время бега.	Текущий	Челночный бег 3*10м.		
3 (55)	<b>Прыжок в высоту способом «ножницы». Метание малого</b>	1	Комплексны	1. Бег с изменением направления. 2. ОРУ в движении. 3.Учёт по технике метания малого мяча с разбега в цель.		Текущий	Прыжки через скакалку на скорость.		

	мяча с разбега в цель.			4. Отрабатывать технику прыжков высоту способом «ножницы». 5. Челночный бег 3*10м. на время. 6. Эстафета с эстафетной палочкой.					
4 (56)	Бег с изменением направления. Прыжок в высоту способом «ножницы».	1	Совершенствование ЗУН	1. Бег с изменением направления. 2. ОРУ в движении. 3. Бег в умеренном темпе до 3мин. 4. Совершенствовать технику прыжков высоту способом «ножницы». 5. Игра «Переправа».		Текущий			
5 (57)	Круговая эстафета. Прыжок в высоту способом «ножницы».	1	Совершенствование ЗУН	1. Строевые упражнения. 2. Бег в умеренном темпе до 4мин. 3. ОРУ в движении. 4. Круговая эстафета. 5. Совершенствовать технику прыжков высоту способом «ножницы». 6. Игра на внимание.	Уметь быть водящим в играх (Игра на внимание).	Текущий	Прыжки через скакалку на скорость.		
6 (58)	Бег на выносливость Прыжок в высоту способом «ножницы».	1	Комплексный	1. Равномерный бег 5мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). 2. ОРУ в движении. 3. Круговая эстафета. 4. Учёт по технике прыжков высоту способом «ножницы». Игра «Перестрелка». Развитие выносливости мин.		Текущий			
7 (59)	Бег с заданием. Подвижные игры с элементами футбола.	1	Комплексный	1. Равномерный бег 7мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). 2. Совершенствовать навыки быстрого выполнения строевых упражнений. 3. ОРУ в движении.		Текущий	Бег на выносливость.		

				4.Разучить правила игры «Пионербол».					
8 (60)	<b>Штрафной бросок по кольцу с 3м.</b>	1	Комплексный	1.Выполнить комплекс ОРУ с целью контроля за правильной последовательностью упражнений. 2. Равномерный бег 8мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). 3.Продолжить обучение ведению мяча в быстром темпе и передаче мяча от груди партнёру. 4.Учить технике штрафного броска по кольцу с 3м.		Текущий	Бег на выносливость		
9 (61)	<b>Ловля и передача мяча в движении. Штрафной бросок</b>	1	Комплексный	1.Комплекс ОРУ на месте. 2.Бег до 2км. 3.Ловля и передача мяча в движении. 4.Ведение мяча с изменением направления и скорости. 5. Штрафной бросок по кольцу с 3м. 6. Игра «Гонка мячей по кругу».		Текущий	Работа над совершенствованием техники броска по кольцу.		
10 (62)	<b>Передаче мяча в тройках с перемещением в сторону передачи после ведения. Штрафной бросок</b>	1	Комплексный	1.Комплекс ОРУ на месте. 2.Развивать координацию движений в пространстве – игра «Все к своим флажкам». 3.Учить передаче мяча в тройках с перемещением в сторону передачи после ведения. 4.Проверить умение в броске по кольцу (штрафной). 5. Игра «Удочка».		Текущий	Прыжки в длину с места.		

11 (63)	Строевые упражнения. Передачи мяча в тройках. Подвижные игры с элементами футбола.	1	Совершенствование ЗУН	<p>1. Комплекс ОРУ на месте.</p> <p>2. Формировать навыки ходьбы и бега (ходьба со скакалкой, бег с высокого старта).</p> <p>3. Формировать навыки выполнения строевых команд: повороты на месте и в движении; игры «Построимся», «По местам», «Класс, смирно!»; «на месте шагом марш»; выполнение команд для слияния « через центр по одному марш»).</p> <p>4. Упражнения с набивными мячами.</p> <p>5. Закрепить технику передачи в тройках.</p> <p>6. Игра «Удочка».</p>		Текущий	Прыжки в длину с места.		
12 (64)	Челночный бег. Подвижные игры с элементами футбола.	1	Совершенствование ЗУН	<p>1. Комплекс ОРУ на месте.</p> <p>2. Формировать навыки ходьбы и бега (ходьба по линии, челночный бег, бег с высокого старта).</p> <p>3. Закрепить технику выполнения прыжков: в длину с места, впрыгивание на возвышение 30см, спрыгивание с высоты, прыжок через палку.</p> <p>4. Совершенствовать ловлю мяча от пола (в парах).</p> <p>5. Тестирование по челночному бегу.</p> <p>8. Игра «Запрещённое движение».</p>	<b>Знать</b> требования к одежде на занятиях по физическому воспитанию на спортивной площадке.	Текущий	Прыжки в длину с места.		
13 (65)	Высокий старт-стартовый разгон. Прыжки через скакалку. Подвижные игры с	1	Комплексный	<p>1. Ходьба и бег – разновидность.</p> <p>2. Комплекс ОРУ на месте.</p> <p>3. Повторить высокий старт и стартовый разгон до 15м.</p> <p>4. Принять на результат 60м.</p> <p>5. Тестирование по прыжкам через</p>	<b>Уметь</b> выполнять стартовый разгон.	Текущий	Подтягивание – мальчики, отжимание – девочки.		

	элементами футбола.			скакалку. 6.Игра «Конники-спортсмены» - развитие быстроты движений ногами.					
14 (66)	Линейная эстафета. Подвижные игры с элементами футбола.	1	Комплексный	1.Формировать навыки ходьбы и бега. 2.Комплекс ОРУ на месте. 3. Тестирование по бегу на дистанции 1км. 4.Учить линейной эстафете.		Текущий	Подтягивание – мальчики, отжимание – девочки.		
15 (67)	Тестирование. Подвижные игры с элементами футбола.	1	Комплексный	1.Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений. 2.Формировать навыки ходьбы и бега. 3.Комплекс ОРУ на месте. 4.Тестирование: - подтягивание-мальчики, - отжимание-девочки. 5.Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять ОРУ по порядку.	Текущий	Играть в игры, пройденные на уроке.		
16 (68)	Игра «Перестрелка». Урок-беседа	1	Совершенствование ЗУН	1.Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений. 2.Формировать навыки ходьбы и бега. 3.Комплекс ОРУ на месте. 4. Игра «Перестрелка». 5. Беседа: «Правила приёма солнечных и воздушных ванн», «Правила поведения на воде во время купания в открытых водоёмах», «Двигательный режим в дни летних каникул».		Текущий			

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов Москва «Просвещение»  
2012 Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

[HTTPS://RESH.EDU.RU/SUBJECT/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/)

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Д – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>	
<b>2</b>	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
<b>1.2</b>	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.	Д
<b>1.3</b>	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2005.	Ф
<b>1.4</b>	Рабочая программа по физической культуре	Д
<b>1.5</b>	Лях В.И. Физическая культура Предметная линия учебников Москва «Просвещение» 2014	Д
<b>2</b>	<b>Дополнительная литература для учителя</b>	
<b>2.1</b>	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
<b>2.2</b>	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя	Д



	Издательство Москва 1998	
2.3	Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физкультуре 1, 2,3,4 класс Москва «Вако» 2014	Д
3	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4	<b>Технические средства обучения</b>	
4.1	Компьютер	Д
4.2	Мультимедиапроектор	Д
5	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
5.1	Канат для лазанья	П
5.2	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.3	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	Ф
5.4	Палка гимнастическая	Ф
5.5	Скакалка детская	К
5.6	Мат гимнастический	Ф
5.7	Кегли	Ф
5.8	Обруч пластиковый детский	К
5.9	Рулетка измерительная	К
6	<b>Средства первой помощи</b>	
6.1	Аптечка в медицинском кабинете	Д