

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Комитет по образованию Санкт-Петербурга**

**Администрация Кировского района г. Санкт -Петербурга**

**ГБОУ СОШ №264**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
педагогического совета

Прокол №12  
от «30»августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГБОУ СОШ  
№264

Приказ №10/3  
от « 31» августа 2023 г.

\_\_\_\_\_ И.В. Шведова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 4 классов

**Санкт – Петербург  
2023г.**

## 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 часов (2 часа в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 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: 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**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- 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**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные

действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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**

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	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	2	Рэш <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/</a>
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка: регулирование физической нагрузки. Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.	1	РЭШ <a href="https://uchitelya.com/fizkultura/204405-zadaniya-dlya-samostoyatelnoy-raboty-po-fizicheskoj-kulture-4-klass.html">https://uchitelya.com/fizkultura/204405-zadaniya-dlya-samostoyatelnoy-raboty-po-fizicheskoj-kulture-4-klass.html</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>
Итого по разделу		2	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	2	РЭШ <a href="https://desen-school.mskobr.ru/attach_files/upload_users_files/63a40e0f4807f.pdf">https://desen-school.mskobr.ru/attach_files/upload_users_files/63a40e0f4807f.pdf</a>
1.2	Закаливание организма	1	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/conspect/279145/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/conspect/279145/</a>

Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	<a href="https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf">https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf</a>
2.2	Легкая атлетика	21	<a href="https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf">https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf</a>
2.3	Подвижные и спортивные игры	20	<a href="https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf">https://catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf</a>
Итого по разделу		53	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
Итого по разделу		8	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Из истории развития физической культуры в России. Правила предупреждения травматизма на занятиях легкой атлетики.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/</a>
2	Легкая атлетика. Техника выполнения бега различными способами. Ходьба с изменением частоты шагов	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020
3	Легкая атлетика. Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции.	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020
4	Легкая атлетика. Техника выполнения стартового ускорения из разных исходных положений. Финиширование в беге.	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020
5	Техника выполнения контрольного норматива комплекса ГТО: Бег 30м с высокого старта.	1	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
6	Легкая атлетика. Бег 60м с высокого старта	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020
7	Техника выполнения контрольного норматива комплекса ГТО: бег на 1км	1	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
8	Легкая атлетика. Техника выполнения бега с изменением направления. Челночный бег	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020
9	Легкая атлетика. Техника выполнения прыжка в длину с места. Прыжки поочередно с ноги на ногу. Многоскоки	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020
10	Техника выполнения контрольного норматива комплекса	1	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>

	ГТО: прыжок в длину с места		
11	Легкая атлетика. Техника выполнения прыжков в высоту с места и с разбега способом "перешагивание"	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020
12	Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивания»	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020
13	Легкая атлетика. Техника метания малого мяча в вертикальную цель.	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020
14	Легкая атлетика. Метания малого мяча в цель.	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020
15	Легкая атлетика. Техника метания малого мяча на дальность	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020
16	Техника выполнения контрольного норматива комплекса ГТО: метание мяча на дальность	1	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
17	Способы самостоятельной деятельности: регулирование физической нагрузки. Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/conspect/194605/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/conspect/194605/</a>
18	Оздоровительная физическая культура: Осанка. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	<a href="https://desen-school.mskobr.ru/attach_files/upload_users_files/63a40e0f4807f.pdf">https://desen-school.mskobr.ru/attach_files/upload_users_files/63a40e0f4807f.pdf</a>
19	Оздоровительная физическая культура: Масса тела. Упражнения для снижения массы тела.	1	<a href="https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-izbitochnoy-masse-tela-1471907.html">https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-izbitochnoy-masse-tela-1471907.html</a>
20	Гимнастика. Правила предупреждения травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Упоры,седы, перекаты.	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020
21	Гимнастика. Разучивание элементов акробатической комбинации: стойка на лопатках	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020
22	Гимнастика. Разучивание элементов акробатической комбинации: Гимнастический мост	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020

23	Гимнастика. Разучивание элементов акробатической комбинации: Гимнастический мост	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020
24	Гимнастика. Акробатическая комбинация №1	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020
25	Гимнастика. Акробатическая комбинация №2.	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020
26	Гимнастика. Прыжки на скакалке	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020
27	Гимнастика. Техника выполнения опорного прыжка через гимнастического козла.	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020
28	Гимнастика. Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020
29	Гимнастика. Упражнения на низкой перекладине (висы). Подтягивание в висе	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020
30	Техника выполнения контрольного норматива комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед стоя на г/скамейке	1	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
31	Гимнастика. Упражнения на гимнастическом бревне. Танцевальные упражнения.	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020
32	Гимнастика. Танцевальные упражнения.	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020
33	Развитие национальных видов спорта в России. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными и спортивными играми.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/</a>
34	Техника выполнения контрольного норматива комплекса ГТО: поднимание туловища из и.п. лежа на спине.	1	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
35	Футбол. История возникновения игры в футбол. Специальные передвижения футболиста.	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020

36	Футбол. Ведение мяча разными способами. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020
37	Футбол. Технические действия игры в футбол.	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020
38	Баскетбол. История возникновения игры в баскетбол. Совершенствование ловли и передачи мяча	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020
39	Баскетбол. Передача мяча разными способами на месте и в движении.	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020
40	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. Разновысокое ведение мяча	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020
41	Баскетбол. Броски мяча в корзину с места и в движении	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020
42	Подвижные игры на материале баскетбола « Борьба за мяч»	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020
43	Подвижные игры на материале баскетбола “Попади в кольцо»	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020
44	Подвижные игры на материале баскетбола “Гонка мячей”	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020
45	Волейбол. История возникновения игры в волейбол. Подача мяча сверху	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020
46	Волейбол. подача мяча сверху одной рукой	1	Поле для свободного ввода 1
47	Волейбол. подача мяча снизу одной рукой	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020
48	Волейбол. Верхняя подача мяча через сетку	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020
49	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча через сетку	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020
50	Волейбол. Отбивание мяча двумя руками через сетку	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе

			М,- Просвещение 2020
51	Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с передачей мяча через сетку	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020
52	Подвижные игры на основе волейбола.	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020
53	Подвижные игры на основе волейбола.	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020
54	Подвижные игры на основе волейбола. Пионербол	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020
55	Способы самостоятельной деятельности: оказание первой помощи при самостоятельных занятиях физической культурой	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/main/194995/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/main/194995/</a>
56	Легкая атлетика. Равномерная ходьба и бег.	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020
57	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Многоскоки	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020
58	Легкая атлетика Прыжок в длину с места	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020
59	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020
60	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность и в стену.	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020
61	Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель.	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020
62	Легкая атлетика. Бег с изменением направления. Челночный бег 3*10м	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020
63	Легкая атлетика. Бег с высокого старта по заданному коридору.	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020



64	Легкая атлетика. Бег на длинную дистанцию.	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020
65	Легкая атлетика. Бег с ускорением на короткую дистанцию (30м, 60м)	1	Рэш,учебник В.И. Лях. 1-4 классе М,- Просвещение 2020
66	Оздоровительная физическая культура: способы и правила закаливания организма.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/conspect/279145/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/conspect/279145/</a>
67	Развитие выносливости и скоростно -силовых способностей . Эстафеты	1	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
68	Развитие ловкости и координационных способностей.Эстафеты	1	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество  
«Издательство «Просвещение»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников  
В. И. Ляха – М.: Просвещение, 2020 г.; Физическая культура: учебн. Для  
учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2020.  
– 190 с.

Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов внеурочная  
деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия "работаем по новым  
стандартам")

Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-  
наглядное пособие для учащихся начальной школы 1-4 класса.

Учебная, научная,научно-популярная литература по физической  
культуре, спорту, олимпийскому движению.

Таблицы по стандартам физического развития и физической  
подготовленности.

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

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>, <http://school-collection.edu.ru>,

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

-Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)

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

[http://methodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/](http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/)

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

- Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> [http://www.itn.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) - сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/>

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

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

Электронная школа <https://resh.edu.ru/>