

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области

МО Выборгский район

МБОУ "Гимназия № 11"

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "Гимназия №11"

Моисеева Н.А. \_\_\_\_\_

Приказ №

от "" г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 805655)**

учебного предмета

«Физическая культура»

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

Составитель: Симонова Елена Евгеньевна  
учитель физической культуры  
Выборг 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 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, информационнокоммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

#### **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.

**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**

№ 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				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Из истории развития физической культуры в России</b>	1	0	1	01.09.2022	обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;; теория;	Устный опрос;	программа по физической культуре в начальной школе В.Лях
1.2.	<b>Из истории развития национальных видов спорта</b>	1	0	1	05.09.2022	знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе;	Устный опрос;	Методические материалы для учителя
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Самостоятельная физическая подготовка</b>	1	0	1	06.09.2022	составление индивидуального комплекса общеразвивающих упражнений для разминки;	Практическая работа;	Методические материалы для учителя
2.2.	<b>Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма</b>	1	0	1	08.09.2022	обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;;	Практическая работа;	Методические материалы для учителя
2.3.	<b>Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности</b>	1	0	1	12.09.2022	обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;;	Практическая работа;	Методические материалы для учителя
2.4.	<b>Оказание первой помощи на занятиях физической культурой</b>	1	0	1	14.09.2022	разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя);;	Устный опрос;	Методические материалы для учителя
Итого по разделу		4						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	1	0	1	16.09.2022	выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины;	Практическая работа;	Методические материалы для учителя
3.2.	<b>Закаливание организма</b>	1	0	1	19.09.2022	разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения.	Устный опрос;	Методические материалы для учителя
Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								

4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</b>	1	0	1	01.12.2022	разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях;	Устный опрос;	Методические материалы для учителя
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Акробатическая комбинация</b>	6	1	6	08.12.2022	разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты);	Практическая работа;	Методические материалы для учителя
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Опорный прыжок</b>	2	0	2	15.12.2022	выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);	Практическая работа;	Методические материалы для учителя
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Упражнения на гимнастической перекладине</b>	0	0	0	27.09.2022	нет необходимого снаряда;	не проходим;	Методические материалы для учителя
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Танцевальные упражнения</b>	0	0	0	28.09.2022	не проходим;	не проходим;	Методические материалы для учителя
4.6.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</b>	1	0	1	09.09.2022	разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос;	Методические материалы для учителя
4.7.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Упражнения в прыжках в высоту с разбега</b>	2	0	2	15.09.2022	выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации;	Практическая работа;	Методические материалы для учителя
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Беговые упражнения</b>	8	1	8	20.09.2022	выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции;	Практическая работа;	Методические материалы для учителя

4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Метание малого мяча на дальность</b>	2	0	2	26.09.2022	выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	Методические материалы для учителя
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	11.01.2023	разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой;	Устный опрос;	Методические материалы для учителя
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	7	0	7	12.01.2023	выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	Методические материалы для учителя
4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	0	0	0	02.09.2022	не проходим;	не проходим;	Методические материалы для учителя
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0	0	0	03.09.2022	не проходим;	не проходим;	Методические материалы для учителя
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</b>	1	0	1	03.10.2022	обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;;	Устный опрос;	Методические материалы для учителя

4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры общефизической подготовки</b>	5	0	5	04.10.2022	самостоятельно организуют и играют в подвижные игры;	Практическая работа;	Методические материалы для учителя
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Технические действия игры волейбол</b>	6	0	6	24.10.2022	выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи;;	Практическая работа;	Методические материалы для учителя
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Технические действия игры баскетбол</b>	6	0	6	10.11.2022	выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол;;	Практическая работа;	Методические материалы для учителя
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Технические действия игры футбол</b>	2	0	2	24.11.2022	выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности;	Практическая работа;	Методические материалы для учителя
Итого по разделу		50						
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>								

5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	10	0	10	01.03.2023	демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	Методические материалы для учителя
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	68				

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	Контрол работы	практич работы		
1.	Из истории развития физической культуры в России.	1	0	1	02.09.	
2.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой.	1	0	1	05.09	
3.	Беговые упражнения.	1	0	1	09.09	
4.	Беговые упражнения.	1	0	1	12.09	
5.	Беговые упражнения.	1	0	1	16.09	
6.	Беговые упражнения.	1	0	1	19.09	
7.	Беговые упражнения.	1	0	1	23.09	
8.	Беговые упражнения.	1	0	1	26.09	
9.	Беговые упражнения.	1	0	1	30.09	
10.	Беговые упражнения.	1	0	1	03.10	
11.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой.	1	0	1	07.10	
12.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1	0	1	10.10	
13.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1	0	1	14.10	
14.	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	17.10	
15.	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	21.10	
16.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1	0	1	24.10	

17.	Закаливание организма.	1	0	1	28.10	
18.	Совершенствование физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	07.11	
19.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1	0	1	11.11	
20.	Подвижные игры общефизической подготовки.	1	0	1	14.11	
21.	Подвижные игры общефизической подготовки.	1	0	1	18.11	
22.	Подвижные игры общефизической подготовки.	1	0	1	21.11	
23.	Подвижные игры общефизической подготовки.	1	0	1	25.11	
24.	Подвижные игры общефизической подготовки.	1	0	1	28.11	
25.	Совершенствование физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	02.12	
26.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	0	1	05.12	
27.	Акробатическая комбинация.	1	0	1	09.12	

28.	Акробатическая комбинация.	1	0	1	12.12	
29.	Акробатическая комбинация.	1	0	1	16.12	
30.	Акробатическая комбинация.	1	0	1	19.12	
31.	Акробатическая комбинация.	1	0	1	23.12	
32.	Акробатическая комбинация.	1	0	1	26.12	
33.	Из истории развития национальных видов спорта.	1	0	1		
34.	Совершенствование физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		

35.	Опорной прыжок.	1	0	1		
36.	Опорной прыжок.	1	0	1		
37.	Совершенствование физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		
38.	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.	1	0	1		
39.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		
40.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		
41.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		
42.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		
43.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		
44.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		
45.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		
46.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		
47.	Совершенствование физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		
48.	Самостоятельная физическая подготовка.	1	0	1		
49.	Технические действия игры волейбол.	1	0	1		
50.	Технические действия игры волейбол.	1	0	1		
51.	Технические действия игры волейбол.	1	0	1		

52.	Технические действия игры волейбол.	1	0	1		
53.	Технические действия игры волейбол.	1	0	1		
54.	Технические действия игры волейбол.	1	0	1		
55.	Совершенствование физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		
56.	Технические действия игры баскетбол.	1	0	1		
57.	Технические действия игры баскетбол.	1	0	1		
58.	Технические действия игры баскетбол.	1	0	1		

59.	Технические действия игры баскетбол.	1	0	1		
60.	Технические действия игры баскетбол.	1	0	1		
61.	Технические действия игры баскетбол.	1	0	1		
62.	Совершенствование физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		
63.	Технические действия игры футбол.	1	0	1		
64.	Технические действия игры футбол.	1	0	1		
65.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1	0	1		
66.	Совершенствование физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1				
67.	Совершенствование физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1				
68.	Совершенствование физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1				

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68
--	----	---	----

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

Физическая культура, 4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Печатные пособия

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО.
2. Учебно – методические фильмы по методике обучения двигательным действиям.

Список литературы

Программно-нормативные документы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /М-во образования и науки России. Федерации – М.: Просвещение, 2011.
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. -М.: Просвещение, 2011.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 1-4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение , 2013.

Учебники и справочные издания

1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н.. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012.
2. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: . – М.: Физкультура и спорт, 2014. 5. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.:«Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.

Методические пособия

4. Бершадский М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М. Е. Бершадский, В. В. Гузеев. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2003.
5. Залетаев И. П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / И. П. Залетаев, В. А. Муравьев. — М.: Физкультура и спорт, 2005.
6. Киселёв П. А. Меры безопасности на уроках физической культуры / П. А. Киселёв. — Волгоград: Экстремум, 2004.
7. Маркова А. К. Мотивация учения и её воспитание у школьников / А. К. Маркова, А. Б. Орлов, Л. М. Фридман. — М.: Педагогика, 1983.
8. Мейксон Г. Б. Оценка техники движений на уроках физической культуры / Г. Б. Мейксон, Г. П. Богданов. — М.: Просвещение, 1975.
9. Морева Н. А. Технологии профессионального образования / Н. А. Морева. — М.: Академия, 2005.
10. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л. А. Смирнова. —М.: Владос, 2002.
11. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. — М.: Физкультура и спорт, 1978.

12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский дом «Академия», 2001.
  13. Чичикин В. Т. Социальная регуляция профессиональной готовности преподавателя физической культуры / В. Т. Чичикин. — Н. Новгород: Китеж, 1998.
  14. Чичикин В. Т. Контроль эффективности физического воспитания учащихся в образовательных учреждениях / В.Т. Чичикин. — Н. Новгород: НГЦ, 2001.
  15. Чичикин В. Т. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатъев. — Н. Новгород: НГЦ, 2005.
  16. Чичикин В. Т. Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатъев, Е.Е. Конюхов. — Н. Новгород: НГЦ, 2007.
- ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ
- <http://www.fizkulturavshkole.ru/>  
<http://fizkultura-na5.ru/>

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

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Материально – техническое обеспечение учебного процесса: №

п/п Материально – техническое обеспечение Кол-во

- 1 Мячи для метания 3
- 2 Гранаты учебные (500, 700 гр.) 3
- 3 Ядро 1
- 4 Гири (16 кг) 1
- 5 Скамейки гимнастическая 1
- 6 Набор гимнастических матов 1
- 7 Гимнастический козел 1
- 8 Гимнастический конь 1
- 9 Канат для перетягивания 1
- 10 Скакалки 10
- 11 Мостик гимнастический подкидной 1
- 12 Щит баскетбольный игровой 2
- 13 Кольца баскетбольные 2
- 14 Волейбольные стойки 2
- 15 Волейбольная сетка 2
- 16 Мячи волейбольные 2
- 17 Ворота для минифутбола 2
- 18 Мячи футбольные 2
- 19 Теннисные столы 2
- 20 Ракетки для настольного тенниса 6
- 21 Лыжи беговые 8 пар
- 22 Крепления жесткие 8 пар
- 23 Палки лыжные  
8 пар
- 24 Штанга тренировочная 1

- 25 Секундомер электронный 1
- 26 Рулетки 2
- 27 Игровое поле для футбола (мини-футбола) 1
- 28 Игровое поле для баскетбола (стритбола) 1
- 29 Игровое поле для волейбола 1

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ,  
ДЕМОНСТРАЦИЙ**

- 1. Видеофильм
- 2. Компьютер.
- 3. Цифровой проектор
- 4. Экран настенный



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 498303153163862419047617439719797899236556763148

Владелец Моисеева Наталья Анатольевна

Действителен с 10.04.2023 по 09.04.2024