



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Школа № 59»



Рабочая программа по физической культуре

Программу составили: Баранова О.А., учитель физической культуры высшей квалификационной категории, Канаева С.В., учитель физической культуры высшей квалификационной категории, Шувалова Э.А., учитель физической культуры высшей квалификационной категории

Уровень образования (класс) – начальное общее образование, 4 класс

Количество часов – 68

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31 05 2021 г № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05 07 2021 г., рег номер — 64101), Концепции преподавания физической культуры в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 9 апреля 2016 г № 637-р), программы воспитания МБОУ «Школа № 59»

Учебник Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; 2018 год

Срок реализации программы – 1 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

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

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

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				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	0.25		0.25			Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	0.25		0.25			Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		0.5						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	0.25		0.25			Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	0.25		0.25			Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	0.25		0.25			Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	0.25		0.25			Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.25		0.25			Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
3.2.	Закаливание организма	0.25		0.25			Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		0.5						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	0.25		0.25			Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	10		10			Тестирование; Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.3.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	4		4			Зачет; Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	0.25		0.25			Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	6		6			Зачет; Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	2		2			Зачет; Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	4		4			Зачет; Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.8.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	0.5		0.5			Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	3		3			Зачет; Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	0.25		0.25			Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	6		6			Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.12.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	0.25		0.25			Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.13.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	10		10			Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	2		2			Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	4		4			Зачет; Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	2		2			Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.17.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	0.25		0.25			Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.18.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	1.25		1.25			Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		56						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10		10			Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		10						

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

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	1				Работа на уроке;
2.	Выполнение норматива комплекса ГТО. Высокий старт. Бег 30 м.	1				Тестирование;
3.	Выполнение норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места. Игра "Белые медведи"	1				Тестирование;
4.	Прыжки в длину с разбега, П/и "лабиринт".	1				Работа на уроке;
5.	Прыжки в длину с разбега, П/и "лабиринт".	1				Работа на уроке;
6.	Прыжки в длину с разбега, кроссовая подготовка, п/и "Цепи, цепи"	1				Работа на уроке;
7.	Метание мяча на дальность. Лабиринт.	1				Работа на уроке;
8.	Метание мяча на дальность .бег 1500м без учета времени	1				Работа на уроке;
9.	Метание мяча на дальность.	1				Зачет;
10.	Выполнение норматива комплекса ГТО. Бег 1000м. Подвижные игры.	1				Тестирование;
11.	Прыжки через скакалку. Подвижные игры. Силовая подготовка - подтягивание(мальчики), сгибание - разгибание рук из виса стоя(девочки).	1				Тестирование; Работа на уроке;

12.	Прыжки через скакалку. Подвижные игры. Упр. на пресс.	1				Работа на уроке;
13.	Прыжки через скакалку. Игры "Колдунчики", "Мы веселые ребята".	1				Работа на уроке;
14.	Челночный бег. Подвижные игры.	1				Работа на уроке;
15.	Выполнение норматива комплекса ГТО. Челночный бег. Эстафеты с прыжками и бегом.	1				Тестирование;
16.	Подвижные игры "Белые медведи", "Два мороза", "Кот идет". Технические действия игры баскетбол	1				Работа на уроке;
17.	Подвижные игры : "Снайпер", "Мяч над сеткой", "мяч капитану" Технические действия игры баскетбол	1				Работа на уроке;
18.	Подвижные игры. Технические действия игры баскетбол	1				Работа на уроке;
19.	правила техники безопасности на уроках гимнастики.	1				Работа на уроке;
20.	кувырок вперед,назад, стойка на лопатках	1				Работа на уроке;
21.	ОРУ с гимнастической палкой. Выполнение норматива комплекса ГТО. Наклон из положения стоя ,развитие гибкости.	1				Тестирование; Работа на уроке;
22.	ОРУ со скакалкой,, кувырок назад, прыжки через скакалку	1				Работа на уроке;
23.	акробатическая комбинация, упр. в равновесии	1				Работа на уроке;

24.	прыжки через скакалку	1				Зачет; Работа на уроке;
25.	ОРУ в парах, упр. в равновесии, в висах и упорах.	1				Работа на уроке;
26.	акробат.комбинация	1				Зачет; Работа на уроке;
27.	упр. в равновесии, упр. на координацию, опорный прыжок на стопку матов.	1				Работа на уроке;
28.	упр. на координацию, упр. в равновесии, в висах и упорах.	1				Работа на уроке;
29.	прохождение полосы препятствий поточным методом.	1				Работа на уроке;
30.	опорный прыжок - вскок в упор присев, соскок прогнувшись, упр. с набив. мячами.	1				Работа на уроке;
31.	РДК, эстафеты с элементами гимнастики	1				Работа на уроке;
32.	РДК, подвижные игры.	1				Работа на уроке;
33.	инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки, эстафеты	1				Работа на уроке;
34.	Строевые упр. с лыжами и на лыжах,скользящий шаг	1				Работа на уроке;
35.	строевые упр. с лыжами и на лыжах, скользящий шаг - отталкивание. Игра "Кто дальше"	1				Работа на уроке;
36.	повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж, попеременный двухшажный ход.	1				Работа на уроке;

37.	попеременный двухшажный ход,одновременный бесшажный .	1				Работа на уроке;
38.	попеременный двухшажный ход, повороты переступанием на месте Игра "Не задень"	1				Работа на уроке;
39.	попеременный двухшажный ход, передвижение в медлен. темпе до 1,5 км.	1				Работа на уроке;
40.	Спуск со склона в средней стойке, преодоление ворот при спуске	1				Работа на уроке;
41.	Поворот переступанием в движении	1				Работа на уроке;
42.	одновременный бесшажный ход, спуски в сред.стойке, подъемы полуелочкой.	1				Работа на уроке;
43.	Торможение плугом,прохождение дистанции 2км	1				Работа на уроке;
44.	спуски в сред ст., подъемы полуелочкой и елочкой, торможение плугом	1				Работа на уроке;
45.	скользящий шаг. Выполнение норматива комплекса ГТО. Прохождение дистанции 1 км на время.	1				Тестирование; Работа на уроке;
46.	Спуски в основной стойке, подъем "елочкой", торможение плугом, п/и на лыжах.	1				Работа на уроке;
47.	РДК, прыжки через скакалку, подвижные игры "мяч капитану"	1				Работа на уроке;
48.	РДК,силовая подготовка, подвижные игры "Перестрелка", "Запрещенные движения"	1				Работа на уроке;

49.	РДК, эстафеты с прыжками и бегом	1				Работа на уроке;
50.	Упражнения со скакалками, подвижные игры	1				Работа на уроке;
51.	прыжковые упражнения, подвижные игры. Технические действия игры волейбол	1				Работа на уроке;
52.	Подв. игры. Технические действия игры волейбол	1				Работа на уроке;
53.	техника безопасности на уроках л/а в зале и на улице. прыжок в высоту с прямого разбега.	1				Работа на уроке;
54.	прыжок в высоту способом перешагивание. Отталкивание	1				Работа на уроке;
55.	прыжок в высоту способом перешагивание. Разбег	1				Работа на уроке;
56.	прыжок в высоту способом "перешагивание"	1				Зачет; Работа на уроке;
57.	челночный бег, упражнения с набив. мячами	1				Работа на уроке;
58.	Прыжки через скакалку, подв. игры.	1				Работа на уроке;
59.	тестирование:прыжки в длину с места	1				Тестирование; Работа на уроке;
60.	Выполнение норматива комплекса ГТО. бег 30 м, метание мяча.	1				Тестирование; Работа на уроке;
61.	тестир.:силовая подготовка, метание мяча.	1				Работа на уроке;
62.	бег 1500м без учета времени, метание мяча.	1				Работа на уроке;
63.	эстафет. бег, Выполнение норматива комплекса ГТО. Метание мяча	1				Тестирование; Работа на уроке;

64.	бег 300м, прыжки в длину с разбега Технические действия игры футбол	1				Работа на уроке;
65.	Выполнение норматива комплекса ГТО. бег 1000 м, прыжки в длину с разбега	1				Тестирование; Работа на уроке;
66.	Прыжки в длину с разбега, силовая подготовка. Технические действия игры футбол	1				Работа на уроке;
67.	РДК, бег до 2 км без учета времени. Плавательная подготовка	1				Работа на уроке;
68.	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне, на открытой воде, подвижные игры.	1				Работа на уроке;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>

2. Мультуроки – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам.

<https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>

3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>

4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет

«Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>

6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>

<https://fk-i-s.ru/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://fk-i-s.ru/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/4/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;

Технические средства:

- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- мегафон;
- телевизор;
- цифровая видеокамера.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи-хопы;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, футбольные, волейбольные, баскетбольные);
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- лыжи
- лыжные палки
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- стойки с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- конусы;

