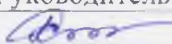


Министерство образования Иркутской области

МО «Эхирит-Булагатский район»

МОУ Усть-Ордынская СОШ №1 имени В.Б. Борсоева

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
М.О. учителей физической культуры	Зам. директора по УВР	Директор МОУ Усть-Ордынская СОШ №1
Руководитель ШМО	 Е.С. Васильева	 Я.С. Барников
 С.И. Хайдорова	Протокол № 1	Приказ № 210-А
Протокол № 1	от «26» августа 2024 г.	от «27» августа 2024 г.
от «23» августа 2024 г.		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
основной общеобразовательной программы
начального общего образования
для обучающихся 4 класса
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Дуринова Мария Ивановна
учитель физической культуры
(первая: категория)

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 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 – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), 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.

Лыжная подготовка

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

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

4 КЛАСС

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, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- 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	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		0			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
1.1	Гимнастика с основами акробатики	12	2		Поле для свободного ввода
1.2	Легкая атлетика	20	4		Поле для свободного ввода
1.3	Лыжная подготовка	15	2		http://spo.1september.ru/urok/
1.4	Подвижные и спортивные игры	20			http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		67			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков легкой атлетики. Ходьба и бег.	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.itn.ru/communities.aspx?]]
2	Скоростной бег. Прыжки в длину с 7 шагов разбега. Метание мяча.	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.itn.ru/communities.aspx?]]
3	Бег 30м (К). Высокий старт. Стартовый разгон.	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.itn.ru/communities.aspx?]]
4	Метание мяча на дальность. Бег на длинную дистанцию. Игра в футбол.	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.itn.ru/communities.aspx?]]
5	Бег на выносливость(К). Прыжки в длину с разбега	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.itn.ru/communities.aspx?]]
6	Эстафеты. Прыжки в длину с разбега (К). Метания мяча.	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.itn.ru/communities.aspx?]]
7	Физическое развитие человека. Многоскоки, челночный бег 3*10м, упражнения на пресс в парах.	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.itn.ru/communities.aspx?]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
8	Длительный бег на развитие и совершенствование выносливости(К). ОФП. Игры.	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.itn.ru/communities.aspx?]]
9	Метание мяча(К).Эстафетный бег. Многоскоки.	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.itn.ru/communities.aspx?]]
10	Многоскоки, челночный бег 3*10м. Прыжок в высоту. Измерение индивидуальных показателей физического развития.	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.itn.ru/communities.aspx?]]
11	Техника безопасности. История баскетбола. Правила игры. Стойки и передвижения.	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.itn.ru/communities.aspx?]]
12	Стойки игрока. Ведение мяча. Ловля и передача мяча от груди на месте. Прыжки со скакалкой	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.itn.ru/communities.aspx?]]
13	Ловля и передача мяча. Броски. Индивидуальная техника защиты. Ведение мяча.	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.itn.ru/communities.aspx?]]
14	Ведение мяча по кругу. Эстафеты с мячом. Броски в кольцо. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.itn.ru/communities.aspx?]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	жизнедеятельности современного человека					
15	Быстрый прорыв в парах. Ведение мяча с изменением скорости. Учебная игра. Упражнение на пресс в парах	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.itn.ru/communities.aspx?]]
16	Стойки игрока. Основные способы передвижения. Основные двигательные способности. Передачи мяча в парах.	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.itn.ru/communities.aspx?]]
17	Совершенствование техники ловли и передачи мяча от груди двумя руками; закрепление техники ведения мяча по прямой в движении шагом; эстафета с ведением баскетбольного мяча. Игра «Перестрелка».	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.itn.ru/communities.aspx?]]
18	Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Развитие силы рук.	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.itn.ru/communities.aspx?]]
19	Комплекс упражнений на развитие мышц и укрепления связок в плечевом поясе (набивные мячи 1 – 2 кг); совершенствование техники ведения мяча по прямой линии в быстром шаге; преодоление препятствий; игра «Мяч капитану, «Перестрелка».	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.itn.ru/communities.aspx?]]
20	Передачи мяча снизу. Нижняя прямая подача. Встречные эстафеты.	1	1	0		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						«ФизкультУра» <a]>http:="" a="" communities.aspx?]<="" href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?" http:="" www.fizkultura.ru="" www.itn.ru="">
21	Техника безопасности. История гимнастики. Организующие команды и приемы. Развитие координации.	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» <a]>http:="" a="" communities.aspx?]<="" href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?" http:="" www.fizkultura.ru="" www.itn.ru="">
22	Упражнения утренней зарядки. Организующие команды и приемы. упражнения с обручем.	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» <a]>http:="" a="" communities.aspx?]<="" href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?" http:="" www.fizkultura.ru="" www.itn.ru="">
23	Кувырок вперед в группировке. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» <a]>http:="" a="" communities.aspx?]<="" href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?" http:="" www.fizkultura.ru="" www.itn.ru="">
24	Кувырок назад в группировке. Висы и упоры. Упражнения с обручем.	1	1	0		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» <a]>http:="" a="" communities.aspx?]<="" href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?" http:="" www.fizkultura.ru="" www.itn.ru="">
25	Кувырок назад в группировке, вперед. Упражнения на пресс за 1 мин	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» <a]>http:="" a="" communities.aspx?]<="" href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?" http:="" www.fizkultura.ru="" www.itn.ru="">
26	Кувырок вперед ноги «скрестно». Упражнения на развитие гибкости. Игры на внимание.	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» <a]>http:="" a="" communities.aspx?]<="" href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?" http:="" www.fizkultura.ru="" www.itn.ru="">
27	Кувырок вперед ноги «скрестно». Упражнения на развитие гибкости. Комбинация по акробатике	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» <a]>http:="" a="" communities.aspx?]<="" href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?" http:="" www.fizkultura.ru="" www.itn.ru="">

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
28	Упражнения в висе и упорах. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?]]
29	Поднимание тулов. за 1мин.-тест на пресс. Построения, перестроения. Акробатические элементы: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?]]
30	Прыжки ч/скалку за 30 сек.-тест. Упражнения в висе и упоре, на гибкость. П/и «Рыбаки и рыбки».	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?]]
31	Строевые упр. и перестроения. Лазанье на гимнастической стенке, скамейке разными способами.	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?]]
32	Тест на пресс-поднимание туловища из пол. лёжа за 30 сек. Ходьба по наклонной гимн. скамейке: на носках, выпадами, с грузом, повороты на носках. П./и. «Пионербол».	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?]]
33	Техника безопасности. Характеристика вида спорта. Катание на лыжах.	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?]]
34	Имена выдающихся лыжников. Техника лыжных ходов.	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
35	Прохождение дистанции попеременным 2-х шажным ходом 1,2км (К). Повороты переступанием	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?]]
36	Попеременный 2-х шажный ход. Повороты переступанием. Подъём «Полуелочкой».	1	1	0		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?]]
37	Влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Повороты переступанием, повороты прыжком. Катание на лыжах.	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?]]
38	Прохождение дистанции 1,5км. Повороты переступанием.	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?]]
39	Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом».	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?]]
40	Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом». Повороты переступанием.	1	0	1		[[Поле для свобоСайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx? дного ввода1]]
41	Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом». Игры с мячом.	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
42	Спортивные игры. Развитие выносливости, моральноволевых качеств. Помощь при обморожении.	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» <a]http:="" a="" communities.aspx?<="" href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?" http:="" www.fizkultura.ru="" www.itn.ru="">]]
43	Техника спуска с гор. Игры. Повороты прыжком. Скользящий шаг.	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» <a]http:="" a="" communities.aspx?<="" href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?" http:="" www.fizkultura.ru="" www.itn.ru="">]]
44	Бег с преодолением препятствий, смешанные передвижения. Повороты прыжком. Техника торможения и спуска с гор.	1	1	0		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» <a]http:="" a="" communities.aspx?<="" href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?" http:="" www.fizkultura.ru="" www.itn.ru="">]]
45	Подводящие упражнения. Скользящий шаг с палками. Упражнения на развитие равновесия. Попеременный двухшажный ход. Подъем елочкой. Спуск в основной стойке. Дистанции до 1 км.	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» <a]http:="" a="" communities.aspx?<="" href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?" http:="" www.fizkultura.ru="" www.itn.ru="">]]
46	Упражнения на развитие равновесия. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъем «полуелочкой». Эстафеты	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» <a]http:="" a="" communities.aspx?<="" href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?" http:="" www.fizkultura.ru="" www.itn.ru="">]]
47	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой и высокой стойках. Эстафеты	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» <a]http:="" a="" communities.aspx?<="" href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?" http:="" www.fizkultura.ru="" www.itn.ru="">]]
48	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой и высокой стойках. Эстафеты	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» <a]http:="" a="" communities.aspx?<="" href="http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?" http:="" www.fizkultura.ru="" www.itn.ru="">]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
49	Закрепление техники поворота на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. П/и «Подними предмет».	1	1	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.itn.ru/communities.aspx?]]
50	Правила безопасности при работе с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. П/и «Охотники и утки»	1	0	0		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.itn.ru/communities.aspx?]]
51	Совершенствование передач мяча через сетку. Ловля высоко летящего мяча. П/и «Перекинь мяч»..	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.itn.ru/communities.aspx?]]
52	Правила безопасности при работе с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. П/и «Охотники и утки»	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.itn.ru/communities.aspx?]]
53	Совершенствование передач мяча через сетку. Ловля высоко летящего мяча. П/и «Перекинь мяч».	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.itn.ru/communities.aspx?]]
54	Упражнения с мячами на координацию. Упражнения с набивными мячами. Обучение подаче двумя руками из-за головы из зоны подачи. Техника ловли – передачи мяча– контроль.	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.itn.ru/communities.aspx?]]
55	Упражнения с набивными мячами. Обучение подаче двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в «Пионербол».	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.itn.ru/communities.aspx?]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
56	Подача двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в «Пионербол».	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?]]
57	Подача двумя руками из-за головы из зоны подачи – контроль. Игра в «Пионербол».	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?]]
58	Обучение подачи мяча одной рукой через сетку. Силовая подготовка. Игра «пионербол».	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?]]
59	Равномерный бег до 3-х мин. СБУ.ОРУ. Прыжки в высоту с разбега	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?]]
60	ОРУ. Прыжки на скакалке. Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки в высоту с разбега	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?]]
61	ОРУ.СБУ. Прыжки в высоту с разбега – на результат.	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?]]
62	Равномерный бег. ОРУ СБУ. Повторение высокого старта. Бег до 40м с максимальной скоростью. Силовые упражнения.	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?]]
63	Равномерный бег. ОРУ.СБУ. 30м на результат. Прыжки в длину с разбега.	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						http://www.itn.ru/communities.aspx?для свободного ввода1]]
64	Ходьба. Бег. ОРУ. Бег с максимальной скоростью до 60м. Подтягивание - контроль. Прыжок в длину с разбега.	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?]]
65	Равномерный бег до 3-х мин. СБУ.ОРУ. Прыжки в высоту с разбега	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?]]
66	Ходьба. Бег. ОРУ.СБУ. Прыжок в длину с разбега на результат. Равномерный бег до 5 минут	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?]]
67	Ходьба. Бег. ОРУ. СБУ. Метание мяча на дальность с места и с 3-х шагов разбега. Равномерный бег до 5 минут	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?]]
68	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезаем. Бег 1000 метров.	1	0	1		[[Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/http://www.itn.ru/communities.aspx?]]
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-4 классы/ Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С., Общество с ограниченной ответственностью «Развивающее обучение»;
- Физическая культура: 1-4-е классы: учебник: в 2 частях, 1-4 классы/ Винер-Усманова И.А., Цыганкова О. Д. / под ред. Винер-Усмановой И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»,

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».<http://www.openclass.ru/>
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
7. сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. культуры http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
8. <http://www.trainer.h1.ru/> -сайт учителя физ. культуры
9. <http://zdd.1september.ru/> -газета "Здоровье детей"
10. <http://spo.1september.ru/> -газета "Спорт в школе"
11. <http://festival.1september.ru/> -Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
12. <http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта
13. <http://kzg.narod.ru/> -Журнал «Культура здоровой жизни»

14. members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.

15. <http://www.sportreferats.narod.ru/>

16. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть ... Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.

17. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php

18. Журнал "Теория и практика физической культуры" <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>

19. Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>

20. Спортивные ресурсы в сети Интернет http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php

21. <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура».

22. <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm> - Журнал «Теория и практика физической культуры».

23. <http://sporttenles.boom.ru> - Правила различных спортивных игр. 24. <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat.no=229>

24. [lih.no=329228&hnpf](http://lib.no=329228&hnpf) - сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры.

25. <http://www.trainer.h1.ru/> - Сайт учителя физической культуры.

26. <http://zdd.1september.ru/> - Газета «Здоровье детей».

27. <http://spo.1september.ru/> - Газета «Спорт в школе».

28. <http://www.pfo.ru> - Сайт Приволжского федерального округа.

29. <http://www.sportreferats.narod.ru/> - Рефераты на спортивную тематику.

30. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

- Физическая культура:

воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-метадический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры.

31. <http://tpfk.infosport.ru> - Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской государственной Академии физической культуры.

32. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

33. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед. идей «Открытый урок».

34. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни».

35. <http://ww.kindersport.ru/> - Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте. Информация со стадионов Москвы и регионов. Фотогалерея. Календари игр. Об экипировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки.

36. <http://olympic.ware.com.ua/> - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах начиная с 1896 года, (первые игры в Афинах).

37. <http://www.worlddance.ru/> - TheWorldOfDance: Спортивные бальные танцы. Новости из мира спортивного бального танца. Официальная информация МФСТ. Поиск партнеров и партнерш. Книги по бальным танцам. Фотографии и репортажи с конкурсов.

38. <http://www.tours.ru/sport/> - Азимут. Сайт о детском спортивном туризме.

39. <http://badminton.hut.ru>—Бадминтон России. Информация о российском и мировом бадминтоне: последние новости, рейтинг, инвентарь, тренировки, площадки, корты, игроки, ракетки, воланы, правила, результаты, фотографии, а также можете приобрести инвентарь Yonex по оптовым ценам.

40. <http://www.gym.by.ru>—Бодибилдинг on-line. Сайт посвящен бодибилдингу, пауэрлифтингу и всем, что с ними связано. Имеется галерея, коллекция ссылок. На страницах сайта можно найти статьи о питании, форме, физиологии, витаминах, минералах. Библиотека, чат-заходите пообщаться!

41. <http://www.aerobics.ru>—Федерация аэробики.

42. <http://www.billiard-info.ru>—Федерация бильярдного спорта.

43. <http://www.volley.ru>—Федерация волейбола.

44. <http://www.russian-kayak.ru>—Федерация гребли на байдарках и каноэ.

45. <http://www.yachting.ru>—Федерация парусного спорта.

46. <http://www.rfrg.org>—Федерация художественной гимнастики.

47. <http://www.cycling.ru>—Федерация велосипедного спорта.

48. <http://www.waterpolo.roc.ru>—Федерация водного поло.

49. <http://www.sport.ru/fieldhockey/roc.ru>—Федерация хоккея на траве.

50. <http://www.fhr.ru>—Федерация хоккея. 51. <http://www.rusbandy.ru>—Федерация хоккея с мячом.

