
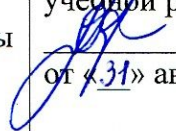
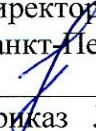


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 276
Красносельского района Санкт-Петербурга**

«Рассмотрено» на заседании методического объединения учителей русского языка и литературы Протокол № <u>1</u> от « <u>28</u> » августа 20 <u>23</u> года Председатель МО:  (Т. М. Трубачёва)	«Согласовано»: Заместитель директора по учебной работе  (О. В. Агаркова) от « <u>31</u> » августа 20 <u>23</u> года	«Утверждено» Директор ГБОУ СОШ № 276 Санкт-Петербурга  (О. В. Налимова) Приказ № <u>53-4</u> от « <u>31</u> » августа 20 <u>23</u> года
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 398319)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 4 классов

Санкт-Петербург 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 371 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4 КЛАСС

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.

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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, 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 обучающегося);
- 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.

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:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **5 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, развитию 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:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

3. Тематический план

№	РАЗДЕЛЫ	
1	Легкоатлетические упражнения	12
2	Подвижные игры	10
3	Гимнастика	7
4	Лыжная подготовка	5
5	Плавание	34
	Всего часов:	68

Календарно-тематическое планирование класс

№ п/п	Тема урока	Основные виды деятельности учащегося на уроке	Планируемые результаты обучения	Дата	
				План	Факт
1	Инструктаж по О/т на уроках физ. культ. Ходьба, бег	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Бег на результат Низкий старт, стартовый разгон. финиширование	Знать правила поведения на уроках физической культуры Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30,60м.		
2	Инструктаж по О/т на уроках плавания. Кроль на груди	Вводный инструктаж по Охране труда на уроках плавания. Освоение дыхание в кроле на груди	Знать и выполняют комплекс упр. для обучения движениям ногами и руками. Выполнять подготовительные движения техника-кроль на груди		
3	Ходьба, бег	Бег на результат Низкий старт, стартовый разгон. финиширование	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30,60м.		
4	Кроль на груди	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
5	Прыжки	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места Игра	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться в прыжковую яму		
6	Кроль на груди	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попере	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине		

		менные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	брассом Выполнять подготовительные движения техника-кроль на груди		
7	Прыжки	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места Игра	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться в прыжковую яму		
8	Кроль на груди	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом Выполнять подготовительные движения техника-кроль на груди		
9	Метание	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель		
10	Кроль на груди	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом. Выполнять подготовительные движения техника-кроль на груди		
11	Метание	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель		

		метров. Развитие скоростно-силовых способностей			
12	Кроль на груди	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом Выполнять подготовительные движения техника-кроль на груди		
13	Кроссовая подготовка	Равномерный бег(14 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе		
14	Кроль на груди	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом Выполнять подготовительные движения техника-кроль на груди		
15	Кроссовая подготовка	Равномерный бег(16 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе		
16	Кроль на груди	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом Выполнять подготовительные движения техника-кроль на груди		

		делает небольшие повороты.			
17	Акробатика, строевые.	Отталкивание скольжение с доской кроль на спине	Знать правила поведения на уроках физической культуры по гимнастике		
18	Кроль на спине	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом Выполнять подготовительные движения техника-кроль на спине		
19	Акробатика, строевые.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному .Строевой шаг. Кувырок вперед(назад). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках и т.д. строевые упражнения		
20	Кроль на спине	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом. Выполнять подготовительные движения техника-кроль на спине		
21	Акробатика, строевые.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному .Строевой шаг. Кувырок вперед(назад). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках и т.д. строевые упражнения		
22	Кроль на спине	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом Выполнять		

		попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	подготовительные движения техника-кроль на спине		
23	Равновесие, строевые упр.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному .Строевой шаг. Ходьба по скамейке, ходьба по бревну.	Уметь выполнять строевые упражнения ,держать равновесие		
24	Кроль на спине	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом Выполнять подготовительные движения техника-кроль на спине		
25	Равновесие, строевые упр.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному .Строевой шаг. Ходьба по скамейке, ходьба по бревну.	Уметь выполнять строевые упражнения ,держать равновесие		
26	Кроль на спине.	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом Выполнять подготовительные движения техника-кроль на спине		
27	Лазание, висы, упоры	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным переходом и перестановкой рук. Развитие координационных	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок, висы на шведской стенке		

		способностей			
28	Кроль на спине	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом Выполнять подготовительные движения техника-кроль на спине		
29	Лазание, висы, упоры	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным переходом и перестановкой рук. Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок, висы на шведской стенке		
30	Кроль на спине	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом. Выполнять подготовительные движения техника-кроль на спине		
31	Подвижные игры	ОРУ. Игры к своим флажкам» эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь : играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
32	Кроль на спине	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом Выполнять подготовительные движения техника-кроль на спине		
33	Подвижные игры с	Ловля и передача мяча в движении	Уметь: владеть мячом(держать передавать на		

	элементами баскетбола	.Ведение на месте, в движении. Броски в корзину.Игра.	расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
34	Брасс	Руки делают грибок и выбрасываются обратно вперед, во время гребка голова поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох. Освоение дыхание	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
35	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте, в движении. Броски в корзину.Игра.	Уметь: владеть мячом(держать передавать на расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
36	Брасс	Руки делают грибок и выбрасываются обратно вперед, во время гребка голова поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох. Освоение дыхание	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
37	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте, в движении. Броски в корзину.Игра.	Уметь: владеть мячом(держать передавать на расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
38	Брасс	Руки делают грибок и выбрасываются обратно вперед, во время гребка голова поднимается над водой и делает	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		

		вдох, затем опускается и делает выдох. Освоение дыхание			
39	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте, в движении. Броски в корзину.Игра.	Уметь: владеть мячом(держать передавать на расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
40	Брасс	Руки делают грибок и выбрасываются обратно вперед, во время гребка голова поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох. Освоение дыхание	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
41	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте, в движении. Броски в корзину. Игра.	Уметь: владеть мячом(держать передавать на расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
42	Брасс	Руки делают грибок и выбрасываются обратно вперед, во время гребка голова поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох. Освоение дыхание	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
43	Техника лыжных ходов	Выполнение толчка одновременно левой рукой и правой ногой 44делается толчок и перенос тяжести	Уметь: выполнять отталкивание и скользить в одноопорном положении		

		тела на левую ногу			
44	Брасс	Руки делают грибок и выбрасываются обратно вперед, во время гребка голова поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох. Освоение дыхание	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
45	Техника лыжных ходов	Выполнение толчка одновременно левой рукой и правой ногой делается толчок и перенос тяжести тела на левую ногу	Уметь: выполнять отталкивание и скользить в одноопорном положении		
46	Брасс	Руки делают грибок и выбрасываются обратно вперед, во время гребка голова поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох. Освоение дыхание	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
47	Техника лыжных ходов	«Переход с одновременного одношажного хода на одновременный бесшажный.	Проплыть заданную дистанцию		
48	Брасс	Руки делают грибок и выбрасываются обратно вперед, во время гребка голова поднимается над	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		

		водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох. Освоение дыхание			
49	Техника лыжных ходов	Попеременный толчок руками, попеременный скользящий шаг...	Выполнять попеременный ход в полной координации.		
50	Брасс	Руки делают грибок и выбрасываются обратно вперед, во время гребка голова поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох. Освоение дыхание	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
51	Техника лыжных ходов	Попеременный толчок руками, попеременный скользящий шаг...	Выполнять попеременный ход в полной координации.		
52	Брасс	Руки делают грибок и выбрасываются обратно вперед, во время гребка голова поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох. Освоение дыхание	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
53	Подвижные игры	С доской для плавания одновременный удар ногами о воду	Знать правила поведения на уроках физической культуры по подвижным играм		
54	Комбинированное плавание	Освоение дыхание .выполнять кроль на груди, на спине, брасс,	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		

		дельфин.			
55	Подвижные игры	ОРУ. Игры к своим флажкам» эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь : играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
56	Комбинированное плавание.	Освоение дыхания .выполнять кроль на груди, на спине, брасс, дельфин.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
57	Подвижные игры	ОРУ. Игры к своим флажкам» эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь : играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
58	Комбинированное плавание.	Освоение дыхания .выполнять кроль на груди, на спине, брасс, дельфин..	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
59	Подвижные игры	ОРУ. Игры к своим флажкам» эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь : играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
60	Комбинированное плавание.	Освоение дыхания .выполнять кроль на груди, на спине, брасс, дельфин.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
61	Ходьба, бег	Бег на результат Низкий старт, стартовый разгон. финиширование	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30,60м.		
62	Комбинированное плавание.	Освоение дыхания .выполнять кроль на груди, на спине, брасс,	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		

		дельфин.			
63	Ходьба, бег	Бег на результат Низкий старт, стартовый разгон. финиширование	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30,60м.		
64	Комбинированное плавание.	Освоение дыхание .выполнять кроль на груди, на спине, брасс, дельфин.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
65	Прыжки	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места Игра	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться в прыжковую яму		
66	Комбинированное плавание.	Освоение дыхание .выполнять кроль на груди, на спине, брасс, дельфин.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
67	Метание	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Развитие скоростно- силовых способностей	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель		
68	Комбинированное плавание.	Освоение дыхание .выполнять кроль на груди, на спине, брасс, дельфин.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		

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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

Учебники 1-4 класс Физическая культура

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 tpl=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 tpl=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/ТРФК/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/ТРФК/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=22924 lih.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/> - The World Of Dance: 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.da.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.