

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа №122»

Приложение

**К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ  
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

РАССМОТРЕНО  
на Педагогическом совете  
Протокол № 1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
От 31.08.2023 № 280-О

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 4 класса начального общего образования  
на 2023-2027 учебный год

Нижний Новгород

2023

## 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 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 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				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Из истории развития физической культуры в России</b>	1	0	1		обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;;	Письменный контроль;	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
1.2.	<b>Из истории развития национальных видов спорта</b>	1	0	1		знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе;	Письменный контроль;	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Самостоятельная физическая подготовка</b>	1	0	1		обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
2.2.	<b>Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма</b>	1	0	1		2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;;	Устный опрос;	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>

2.3.	<b>Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности</b>	2	0	2		2 — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;;	Практическая работа;	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
2.4.	<b>Оказание первой помощи на занятиях физической культурой</b>	1	0	1		1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);;	Практическая работа;	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
Итого по разделу		5						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	1	0	1		1) и. п — о. с. 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и. п.;;	Практическая работа;	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
3.2.	<b>Закаливание организма</b>	1	0	1		обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания;	Письменный контроль;	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								

4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</i>	3	0	3		обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;;	Тестирование;	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
------	--	---	---	---	--	--	---------------	---



4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Акробатическая комбинация</b>	2	1	1		разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты);;	Практическая работа;	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Опорный прыжок</b>	3	0	3		выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);;	Практическая работа;	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Упражнения на гимнастической перекладине</b>	2	0	2		выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);;	Практическая работа;	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Танцевальные упражнения</b>	2	0	2		разучивают движения танца, стоя на месте;;	Практическая работа;	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</b>	2	0	2		обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов);;	Письменный контроль;	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>

4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	4	1	3		выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации;	Практическая работа;	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
------	---	---	---	---	--	--	----------------------	---

4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Беговые упражнения</b>	3	0	3		выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;	Практическая работа;	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Метание малого мяча на дальность</b>	3	1	2		выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	1	0		обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);;	Письменный контроль;	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	16	0	16		выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации;	Практическая работа;	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	1		обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;	Письменный контроль;	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>

4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	1	0	1		наблюдают и анализируют образец плавания кролем на спине,;	Устный опрос;	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
-------	--	---	---	---	--	--	---------------	---

4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</b>	6	1	5		разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми;	Устный опрос;	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры общефизической подготовки</b>	5	0	5		совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;;	Практическая работа;	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Технические действия игры волейбол</b>	5	0	5		выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи;;	Практическая работа;	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Технические действия игры баскетбол</b>	5	0	5		выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности;	Практическая работа;	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Технические действия игры футбол</b>	5	0	5		разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;;	Практическая работа;	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
Итого по разделу		69						
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>								

5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	24	4	20		демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
Итого по разделу		24						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	9	93				

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. –(Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.:«Просвещение», 1976. 111с.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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>.

4.Образовательные сайты для учителей физической культуры

[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9) 5.Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>